ビストロ

# 料理レシピ編

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-R3200

# COOK BOOK



ミートソースのライスコロッケ＆きのこソース
（辻調合わせ技レシピ　P.79）

パナソニック株式会社　電子レンジビジネスユニット
〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800



A0016-1N40
F0709-0

スチームオーブンレンジ

NE-R3200

Panasonic®

# 取扱説明書

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-R3200



もっと手軽に、もっとおいしく

## レンジ使いこなし術

- 「スチームあたため」でご飯もふっくら
- 光ヒーターでヘルシー＆スピーディーに「両面グリル」
- ピザやフランスパンなどもパリッと「300℃オーブン」
- 焼き物と煮物など、同時にできる「合わせ技セット」
- 手間も油もカット、ヘルシー「揚げ物」

• 料理レシピ編「COOK BOOK」は、裏表紙からご覧ください。

保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

■取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
■ご使用前に「安全上のご注意」（4～10 ページ）は、必ずお読みください。
■保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。
■ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、販売店へ点検をご相談ください。
■保証とアフターサービスは、64 ページをご覧ください。

# 下ごしらえも調理も…毎日の使いかた



デモモード(店頭用モード):表示部に「デモモード」と表示されているときは調理できません➡ P.14
【解除方法】①ダイヤルを左にまわし、「レンジ」に合わせる。 ②「あたため・スタート」ボタンを4回押す。
③「取消」ボタンを4回押す。

# 目次



■料理レシピ編は、裏表紙からご覧ください。
■本書に掲載の写真やイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。

# 安全上のご注意 （必ずお守りください）

人への危害、財産への損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

| | |
|---|---|
| ⚠危険 | 「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。 |
| ⚠警告 | 「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。 |
| ⚠注意 | 「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。 |

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。（次は図記号の例です）

| | |
|---|---|
| 🚫 | してはいけない内容です。 |
| ❗ ⏚ | 実行しなければならない内容です。 |
| ⚠ | 気をつけていただく内容です。 |

## ⚠ 危険

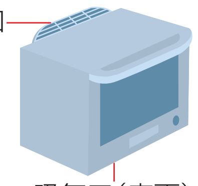
**自分で絶対に修理・分解・改造をしない**

感電や発火、異常動作によるけがのおそれがあります

**故障した場合は**
お買い上げの販売店にご相談ください。

**吸気口・排気口・製品のすき間に針金などの金属物や異物、指を入れない**

高圧部があり、感電やけがのおそれがあります




**異物が本体に入ったら**
まず電源プラグを抜いてお買い上げの販売店にご相談ください。

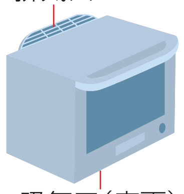
## ⚠ 警告

### 設置するとき

**吸気口・排気口はふさがない**

火災の原因になります

ごみ、ほこりなどで吸気口・排気口がふさがれないようこまめにお手入れしてください。




**燃えやすい物や火気の近くでは使わない**

**（たたみ、じゅうたん、テーブルクロスの上、カーテンなど）**

ヒーター使用時は、高温になり、引火や火災の原因になります

**スプレー缶などの近くで使わない**

ヒーター使用時の熱で、引火や爆発のおそれがあります

**水のかかる場所では使わない**

感電や漏電の原因になります

**アースを確実に取り付ける**

故障や漏電のときに、感電のおそれがあります

**アース線は**
- アース端子に接続する。また、転居などの際も忘れずに取り付ける。取り付けかたは➡ P.12
- ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと、絶対に接続しない。（法令で禁止されています）
- アース端子がないとき、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要。➡ P.10



## ⚠ 警告

### レンジ（電波）の加熱時は

**食品を加熱しすぎない**

発火・発煙のおそれがあります

- 以下の場合、自動で加熱しない
  - 少量や指定分量※1以外の食品
  - 100g未満の食品（45℃以上に設定してあたためるとき）
  - ふた、およびふた付きの容器での加熱※2

※1 指定分量はメニューによって異なります。各ページを参照してください。
※2 自動メニューの「煮込み料理」は除く。

**手動メニューの「レンジ」では、設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する**

食品の分量に対して、加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

- 特に、少量の加熱時、油脂の多い食品・液体、さつまいもなどの根菜類の加熱には気を付ける。

### 飲み物などの加熱時、やけどを防ぐために（突沸に注意）

**飲み物を加熱しすぎない**

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

- 牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水などを自動であたためるときは、必ず、自動メニューの「飲み物」で加熱する。
- お酒を自動であたためるときは、必ず、自動メニューの「酒かん」で加熱する。




**油脂の多い食品・液体※や、粒入りスープを加熱するときは以下の方法で加熱する**

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

- ラップをして、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。

※ バター・生クリーム・オリーブオイルなど

**手動メニューの「レンジ」で加熱するときは、設定時間を控えめにする**

加熱しすぎると、加熱後、取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

**容器は庫内中央に置き、広口で背の低い容器に8分目まで入れる**

端置きや、少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります

**加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる**

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります



次ページへつづく

# 安全上のご注意 （必ずお守りください）



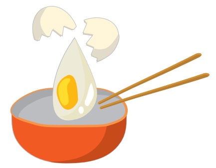
## ⚠ 警告

### レンジ（電波）を使う加熱時の破裂を防ぐために

**ゆで卵（殻付き・殻なし）は加熱しない**
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

**ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる**
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

**卵は必ず割りほぐす**
破裂によるけが、やけどのおそれがあります



**ビン・容器のふたや、ネジ式のせんは外す**
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

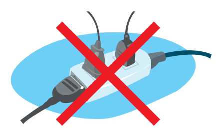
- 密閉状態にならないようにする。
- レンジ用のふたをするときは、すき間をあける。

### 電源プラグ・電源コードなどは

**電源コードや電源プラグを傷付けない**
**傷付いたプラグは使わない**
破損や破損によるショート、火災や感電の原因になります

加工する、高温部（排気口など）に近づける、曲げる、束ねる、はさみ込むなどは、破損の原因になります。

**電源は、延長コードを含め、定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う**
異常発熱の原因になります



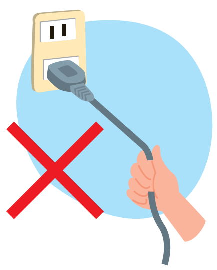
〈タコ足配線は禁止〉

**ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない**
感電のおそれがあります

**電源プラグは、根元まで確実に差し込む**
感電や発熱による火災の原因になります

ゆるんだコンセントは使わないでください。

**電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない**
感電や、ショートによる発火のおそれがあります



**電源プラグのほこりは、定期的に確実に取る**
ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります

**長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**
絶縁劣化で火災の原因になります

## ⚠ 警告

### 次の点もご注意ください

**子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない**
やけど、感電、けがのおそれがあります

**お手入れは、電源プラグを抜き、庫内が冷めてから行う**
やけど、感電、けがのおそれがあります

**ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する**
やけどのおそれがあります

### 異常・故障時には

**直ちに使用を中止する**
発火や発煙、感電のおそれがあります

**異常・故障例**
- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 異常なにおいや音がする。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。

すぐにコンセントから電源プラグを抜いて
お買い上げの販売店へ点検・修理を
依頼してください。

## ⚠ 注意

### 設置について

**本体上面、壁との間は下表以上の距離を確保する**
過熱による焦げや変形、発火などの原因になります

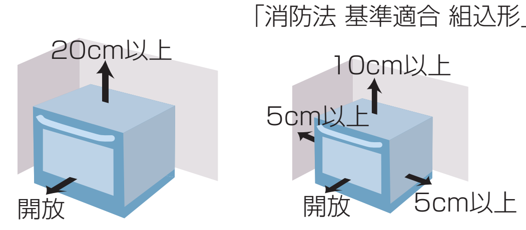
- 本体の上には物を置かない。

この電子レンジは「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。

| 場所 | 上方 | 左方 | 右方 | 前方 | 後方 | 下方 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 離隔距離（cm） | 20 | 0 | 0 | （開放） | 0 | 0 |

「消防法 基準適合 組込形」




※上右図のように、離隔距離は左右を5cm以上あけると、上方は10cm以上でお使いいただけます。

**転倒や落下をさせない**
けが、感電、電波漏れの原因になります

- 不安定な場所に置かない。
- 置き台からはみ出さない。
- ドアに無理な力を加えない。

**万一、転倒・落下したら**
外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

**●転倒防止金具C（別売）をご利用ください。**
➡ P.11

次ページへつづく

# 安全上のご注意 必ずお守りください



## ⚠ 注意

### ご使用前に確認する

**調理以外の目的には使わない**
過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

**庫内に付着した油や食品カスを放置したまま加熱しない**
発火や発煙の原因になります

●庫内が冷めてから必ずふき取ってください。

**庫内に食品などが入っていない状態で、動作させない**
火花が飛び、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります

●容器や付属品だけでも動作させない。
ただし、手動メニューの「オーブン予熱あり」、自動メニューの「クリスピーピザ」、「フランスパン」は除く。

**異常高温になると**
安全機能が働き、自動的に動作を停止することがあります。

**庫内の包装材は取り出す**
焦げや変形、発火の原因になります

**鮮度保持剤（脱酸素剤）などを取り出す**
発火や発煙のおそれがあります

### 金属容器・付属の角皿は

**レンジ（電波）を使う加熱では、金属容器などは使わない**
火花が飛び、発火・発煙のおそれがあります

●付属の角皿、金あみや金ぐし、金属製の焦げ目付け皿は、オーブンや発酵、上面グリル以外では使わない。

**付属の角皿は、オーブン、発酵や上面グリル以外では使わない**
火花が飛び、庫内底面が赤熱により、高温になるため、やけどのおそれがあります

### ドアは

**物をはさんだまま使わない**
電波漏れの原因になります

**調理中や調理後に水をかけない**
ガラスが割れて、けがの原因になります

**開閉時は指のはさみ込みに注意する**
けがのおそれがあります

### 手動メニューの「上面グリル」でトーストを焼くときは

**設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する**
加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

### 調理中、調理後は

**万一、庫内で食品が燃えたら、ドアは開けない**
酸素が入り、勢いよく燃えます

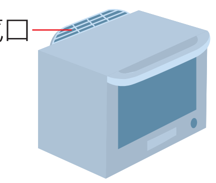
●次の処置をして鎮火を待ってください。
①「取消」ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

**万一、鎮火しないときは**
水や消火器で消火し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

**ヒーターを使う調理やスチーム調理のとき、高温部（本体・ドア・庫内など）に触れない**
やけどのおそれがあります

●特に、本体や付属の角皿・グリル皿・水受皿・セラミックカバーは高温になります。

**排気口に手や物を近づけない**
湯気や熱風でやけどや変形のおそれがあります

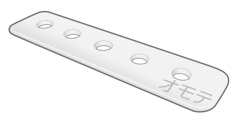



**セラミックカバーや庫内底面に、衝撃を加えたり、水をかけたりしない**
破損してけがをするおそれがあります

**万一、破損したら**
そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。




**セラミックカバーの上に物を置かない**
溶けや変形の原因になります




**破れたり、水でぬれたりしたミトンは使わない**
やけどのおそれがあります

**次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける**
やけどのおそれがあります

●ドアを開けるとき
●食品を取り出すとき
●ラップやふたを外すとき
●ヒーター加熱後、付属の角皿やグリル皿を急冷するとき

**付属の角皿に、湯を張る調理では、次の場合に角皿の扱いに注意する**
やけどのおそれがあります

●角皿に湯を張るとき
●角皿を庫内に入れるとき
●調理後、角皿を取り出すとき（熱い湯が残っています）

# 安全上のご注意 必ずお守りください

## ⚠ 注意

### お弁当をあたためるときは

**直接「あたため」ボタンを押して あたためない**

容器の変形や溶けのおそれがあります

●手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.52

**ふた・ラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す**

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

# 使用上のお願い

### 設置場所は

■本体は、テレビやラジオ、無線機器（無線LANなど）やアンテナ線から4m以上離す。
画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。

### アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。

■電源コンセントにアース端子がないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

■次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています。

●湿気の多い場所：
飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など

●水けのある場所（漏電しゃ断器も取り付ける）：
生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

### レンジ使用調理では

■缶詰やレトルト袋の食品は、容器に移す。アルミ包装は加熱できません。

### スチーム調理終了後は

■庫内底面に、水滴やお湯がたまります。冷めてから、ふきんなどでふき取ってください。

■クリーントレー（➡ P.12）にも水がたまります。毎回捨ててください。

■本体周辺（上部）の水滴をふき取る。本体の上に棚があるときなど、水滴が付くことがあります。

### ヒーター調理後は

■付属のミトンを使い、両手で出し入れする。
角皿やグリル皿を取り出すときは、高温のため、ミトンの白い部分が当たるようにして持ち、落とさないよう出し入れする。

### さびの原因になります

■庫内に付着した油や食品を放置しない。庫内が冷めてから必ずふき取ってください。



# 付属品・別売品

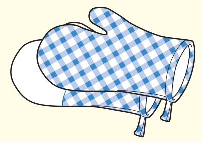
## ⚠ 注意



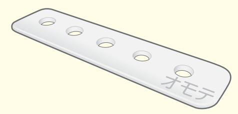
**容器や付属品だけで動作させない**
（手動メニューの「オーブン予熱あり」、自動メニューの「クリスピーピザ」、「フランスパン」以外）
火花が飛び、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります
●故障を防ぐため、安全機能が働き、停止することがあります。

### 付属品

**ミトン** 2枚
品番：A060M-1M20
※白い面を手のひら側にして使います。



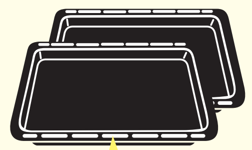
**セラミックカバー** 1枚
品番：A6003-1J20



**かんたんガイド**
品番：A0420-1N40

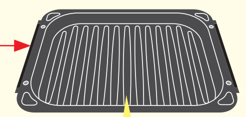


**角皿** 2枚
品番：A0603-1K20
※熱変形防止のため平らではありません。

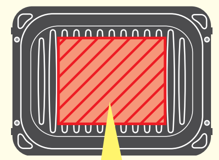


電波を使うレンジ加熱調理では、火花が飛ぶため使えません。

**グリル皿**（グリル皿と刻印） 1枚
品番：A443S-1N40



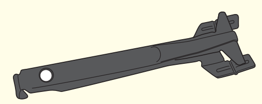

オーブンで使用しないでください。260℃以上の設定の場合、側面のホルダーが高温になり、変形するおそれがあります。



中央部分がよく焼ける範囲です。
肉や魚はなるべく中央に寄せて焼いてください。

### 別売品

**取っ手**
品番：A0604-1E00
希望小売価格：840円（税込み）



**転倒防止金具C**
品番：A195A-1K20
希望小売価格：1,050円（税込み）
※地震対策としてもお使いください。

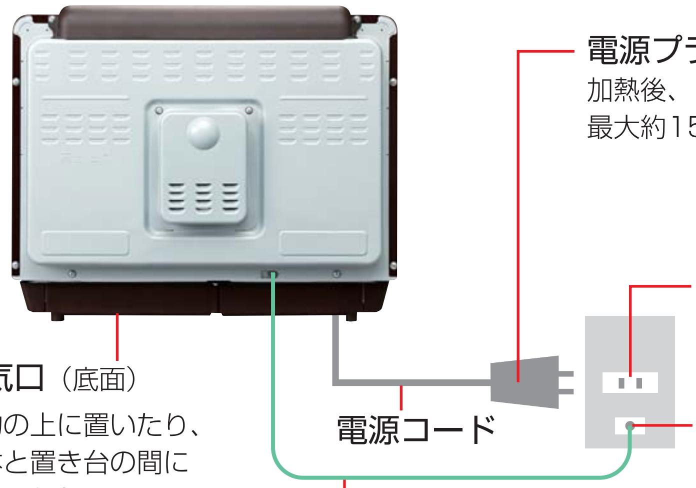
**クエン酸**（40g×5袋）
品番：SAN-200
希望小売価格：730円（税込み）
※食品添加物につき、食品衛生上無害です。

希望小売価格は2009年7月現在

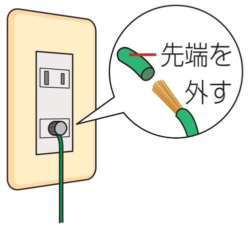
●付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
パナソニックの家電製品直販サイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。
CLUB Panasonic
PanaSense http://club.panasonic.jp/mall/sense/

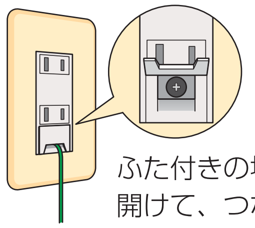
# 各部の名前






**吸気口**（底面）
敷物の上に置いたり、
本体と置き台の間に
紙を入れたりして、
吸気口をふさがないで
ください。
故障の原因になります。



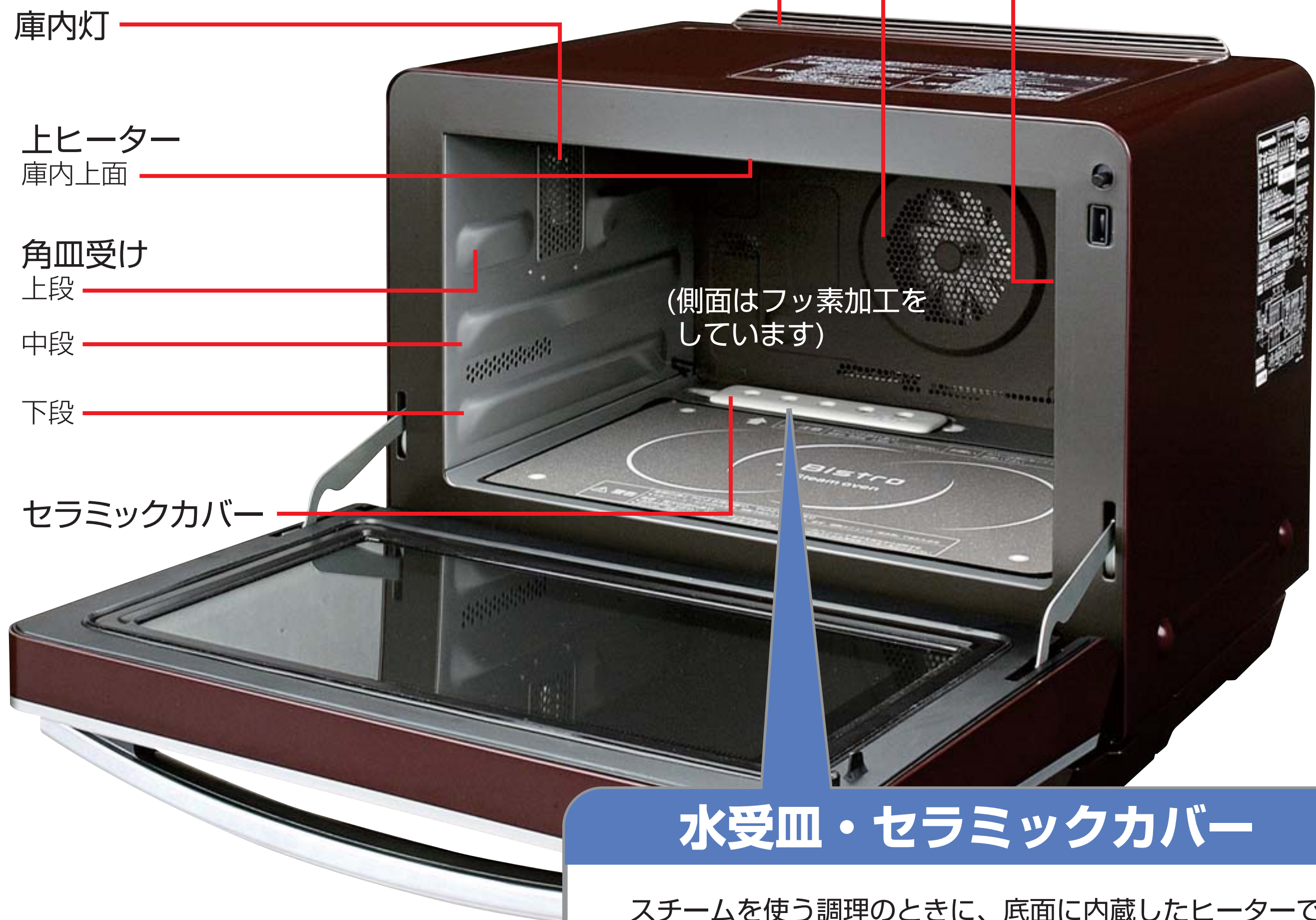



ふた付きの場合は
開けて、つなぐ。

※アース端子がないとき、
アース線の長さが足りないときは、
お買い上げの販売店にご相談ください。




操作部 ➡ P.14




## クリーントレー

食品カスや水滴、スチームの水などを受ける
トレーです。

■取り付け／取り外しかた



●水がたまっている場合がありますので、
気を付けて外してください。
また、取り付け時には奥までしっかりと
押し込んでください。

## 給水タンク

スチームを使う調理のとき、給水ふたを開け、
「満水」まで水を入れてセットします。➡ P.22






●ふた、タンクカバーは外せます。
（タンクカバーの外しかた➡ P.55）
ふたは「ここから開ける」と刻印されている
方向から開けてください。

■取り付け／取り外しかた



●ふたと給水ふたが確実に閉まっている
ことを確認してください。
●タンクを水平に持ち、奥に当たるまで
差し込みます。

## 水受皿・セラミックカバー

スチームを使う調理のときに、底面に内蔵したヒーターで
スチームを発生させます。

**セラミックカバー**
●水受皿への異物の混入や沸とうした湯によるやけど防止の
カバーです。
●スチームを使うメニュー以外でも常に下記の写真の状態で
お使いください。

■取り付け／取り外しかた




●取り付けは、「オモテ」を上にして、ゆっくり置く。
●取り外しは、十分に冷めてから、右横にすべらすように外す。
（陶器製のため、落とすと割れます）

**⚠注意**

🚫 **調理中や調理後に、水受皿や
セラミックカバーを触らない**
高温のため、やけどのおそれがあります



写真やイラストは、実物と異なる場合があります。

次ページへつづく

# 各部の名前 操作部



### 表示部
自動や手動メニュー※1、使用する付属品と棚位置、操作案内のほか、
レンジ出力や仕上がり調節、温度や時間などを表示します。
レンジなど、手動のメニューはダイヤルを左にまわすと表示します。
「表示部の見かた」➡ P.16

### 自動メニューグループ
ダイヤルを右へまわすと
- メニュー選択中はそのメニューのグループ名が点滅
- スタート後は、選んだメニューのグループ名のみを点灯

※下記イラストは説明のため、全点灯させています。

- 自動メニュー一覧➡ P.38、39




### ダイヤル／あたため・スタート・確定ボタン
- 押すことができるときに、点灯または点滅します。
（加熱中は消灯）

基本の使いかた➡ P.18

- ダイヤルをまわして手動メニューから自動メニュー、自動メニューから手動メニューの切り替え時に「ピッ」という基点音が鳴ります。
- 自動メニューを選ぶときに、ダイヤルを早くまわすと あたため から右側のメニューが選びやすくなります。

### 取消ボタン
**■操作を取り消す／調理を中止するとき**

調理中にできばえを見たいときは、このボタンを
押さずに、ドアを開けて確認します。
ドアを閉め、「あたため・スタート」ボタンを
押すと、調理を再開します。

### 「デモモード」が表示されているとき
店頭用モードのため、調理できません。
【解除方法】
①ダイヤルを左にまわし、「レンジ」に合わせる。
②「あたため・スタート」ボタンを４回押す。
③「取消」ボタンを４回押す。

次の操作に迷ったときに
2～3秒あくと、
音声で操作をご案内します

音声 音量 2秒押し

### 音声ボタン
**■音量を変える／消すとき**

（加熱中は変更できません）
①「音声」ボタンを2秒以上長押しする。
②「音声」ボタンを押して選ぶ。
（押すたびに設定が切り替わります）

| 大 | 音声なし | 小 | 中 |
|---|---|---|---|

**■音声を聞き直すとき**

操作中に「音声」ボタンを押す。
直前の内容の聞き直しができます。
（「取消」ボタンを押すと聞き直しはできません）

仕上がり

### 仕上がりボタン
- 「お好み温度」に合わせるとき
➡ P.26
- 自動メニューの仕上がりを変えるとき
➡ P.39
- スチームプラス設定時
➡ P.50
- 給水タンクから水受皿までの
給水経路にたまる水を抜きたいとき
➡ P.56

※1 手動メニュー（手動調理）…レンジの出力やオーブン・発酵の温度、加熱時間などを設定して加熱することをいいます。

### ■ 自動電源オフ機能
しばらく操作をしないと、1分後に表示部が暗くなり、ダイヤルが消灯します。
また、加熱後に自動で電源が切れます。
（表示部のダイヤルのイラスト表示が消える）
電源が切れる時間は調理したメニューなどにより異なります。
（約2～15分）

### ■ 電源を入れるには
通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。
自動電源オフ時は、ドアを開けると電源が入ります。
表示部にダイヤルのイラスト（初期画面）を表示します。

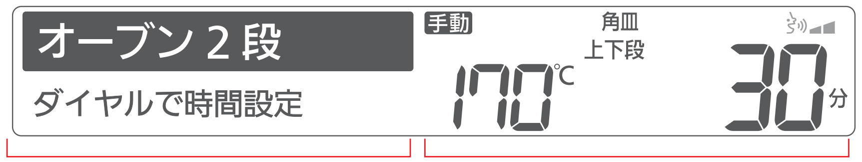
ドアを開けると
電源が入ります



**お願い**

加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、
最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

# 表示部の見かた／液晶の濃淡を調節する




左側表示部（フルドット液晶部）

メニュー名や次の操作の案内などを表示します。

右側表示部

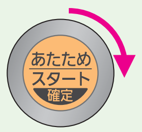
レンジ出力や設定温度、設定時間、残り時間、使用する付属品、棚位置などを表示します。

●表示部は左右で違うしくみの液晶を使用しているため、見えかたが異なります。
左側表示部のみ液晶の濃淡を調節できます。 ➡P.17

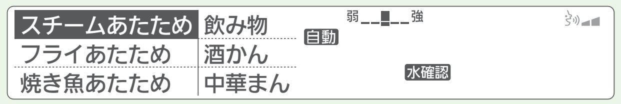
## 自動メニューの表示

スチーム使用メニューでは 水確認 を表示します。

### ■数設定なしのメニュー



ダイヤルを右にまわす
（メニューが白黒反転する）






ボタンを押してスタート
（メニューが拡大表示する）

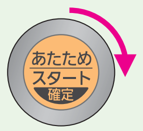



### ■数、段数設定が必要なメニュー
「中華まん」、「茶わん蒸し」、「手づくり豆腐」
「シュー」



ダイヤルを右にまわして押す
（メニュー名が拡大表示する）



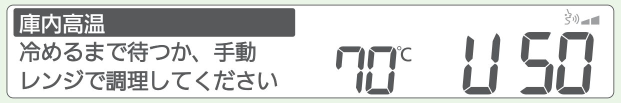
数や段数を選ぶ
（選んだ数が表示される）



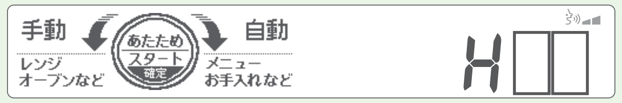



ボタンを押してスタート
（「シュー」は予熱がスタートする）

## エラー表示




●操作できないときに「U」と番号を表示します。
「取消」ボタンを押して、表示内容に従ってください。

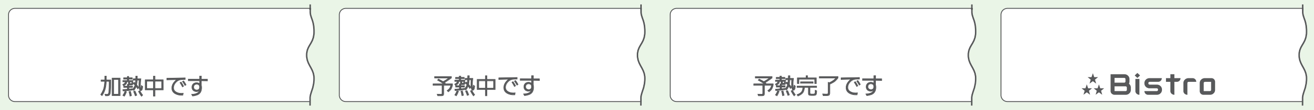



●故障したときに、「H」と番号を表示します。
表示内容をお買い求め先にご連絡ください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

## 待機画面表示

フルドット液晶部の表示の焼き付きを防ぐために、同じ表示のまま、15分間経過すると加熱状態に応じて、下記のいずれかの表示と設定画面とを自動で交互に6秒間表示します。

| 加熱中 | 予熱中 | 予熱完了後 | その他 |
|---|---|---|---|




## フルドット液晶部の濃淡を調節する

左側表示部の液晶の濃淡を調節できます。

①「音声」ボタンを2秒間押し、ピッと鳴ったら「取消」ボタンを3回押します。

②ダイヤルをまわして濃淡を調節し、確定する。










※ダイヤルをまわすごとに、濃淡が調節された液晶を表示します。

# 基本の使いかた

## ダイヤル／あたため・スタートボタンの基本操作　3つの操作方法があります

**食品を入れてから**

### 押すだけ（あたため）

（ご飯やおかずをあたためるとき）

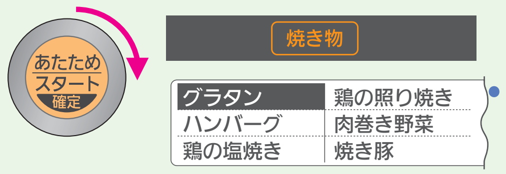
**1** 「あたため」ボタンを押して
あたためる




■お好みで温度を変えるとき➡ P.26

### 右にまわして押す（自動で加熱）

**1** ダイヤルを右にまわしてメニューを選ぶ




ダイヤルをまわすとメニューが順に点灯。

**2** スタートする




■仕上がりを変えるとき➡ P.23

■追加加熱するとき➡ P.23

■予熱ありのとき➡ P.40

### 左にまわして押す（手動で加熱）

**1** ダイヤルを左にまわして下記の内容を選び、
確定する

（左にまわしていくとレンジ→グリル→スチーム
→オーブンの順に選べます）

レンジ　：レンジ出力　　　　グリル　：皿の棚位置など
オーブン：段数、「発酵」　　スチーム







**2** ダイヤルをまわして
時間（または温度）を合わせ、
スタートする







「オーブン1段/2段」を選んだ場合は、
予熱あり、なしを選び、温度、時間
（予熱なしのとき）を合わせ、スタートします。

■追加加熱するとき➡ P.23

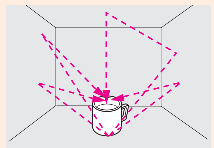
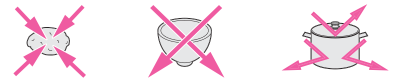
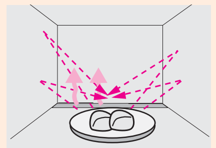
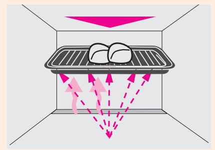
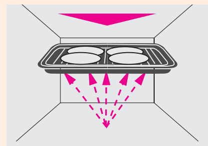
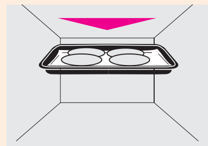
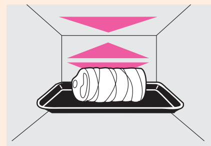
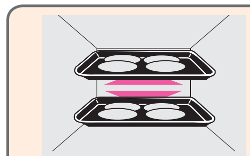
■予熱ありのとき➡ P.44

※メニューごとの詳しい操作方法は各ページをご覧ください。
※お手入れの操作方法は56ページをご覧ください。



# 加熱のしくみ



| 加熱方法 | | 加熱のしくみ | |
|---|---|---|---|
| レンジ |  800～150W レンジ加熱 | 電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。 | ■電波の性質  食品や水分には吸収。 陶器やガラスは透過。 金属には反射。 |
| レンジ |  300Wスチーム レンジ+スチーム加熱 | 水受皿底面に内蔵されたスチームヒーターを加熱してスチームを発生させ、電波とスチームで食品を加熱し、しっとりふっくら仕上げます。 メニュー例：いちご大福など | ●スチームは、スタートして約40秒後に発生します。 ●調理時はスチームを発生させるため、ふた（ラップ）はしないで加熱します。 |
| スチーム |  スチーム レンジ+ヒーター+スチーム加熱 | スタート後まず、電波とヒーター加熱で庫内をあたためたあと、スチームヒーターで発生させたスチームと電波で食品を加熱し、蒸し上げます。 メニュー例：蒸しケーキなど | ●調理時はスチームを発生させるため、ふた（ラップ）はしないで加熱します。ただし、茶わん蒸しは共ぶたが必要です。 |
| グリル |  両面グリル レンジ+ヒーター加熱 | 電波と上ヒーターで加熱します。裏返しの手間なく焼けます。 メニュー例：ハンバーグ・焼き魚・スペアリブなど | ●両面グリルの加熱時間は、料理レシピ編の加熱時間を参考にしてください。設定を長くしすぎると、底面が焦げる場合があります。 ●焼き色が薄い場合は、様子を見ながら追加加熱してください。 ●脂が少ない魚は、焦げ色が付きにくくなります。 ●グリル皿に触れていない部分は、焦げ色が付きません。 |
| グリル |  上面グリル ヒーター加熱 | 上ヒーターのみで加熱します。追加加熱など、上面のみ焦げ色を付けられます。 メニュー例：グラタンなどの、上面を焼くときに | |
| オーブン／発酵 |  オーブン1段 ヒーター加熱 | 上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。 メニュー例：スポンジケーキ・山形食パンなど | ●加熱中は庫内温度を保つため、ドアの開閉は控えめに。 ●加熱後は、焦がさないために、すぐに取り出します。 ●焼きムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後などを入れ替えます。 ●「発酵」はスチームを使用しています。 ●熱風による影響で焼きムラになるため、中段は使えません。 |
| オーブン／発酵 |  オーブン2段 ヒーター加熱 | 循環ファンヒーターで加熱します。 メニュー例：シュー・クッキー・バターロールなど | |

# 使える容器・使えない容器



## 加熱の種類 / 使える容器

### レンジ
800～150W
300Wスチーム



レンジ加熱
（300Wスチームは
レンジとスチーム）

**⚠ 警告**

🚫 直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、自動メニューの「ゆで葉果菜」、「ゆで根菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス



●ただし、次の器は、使えません。
- ●金銀模様の器（火花が飛ぶ）
- ●色絵の付いた器（はげる）

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

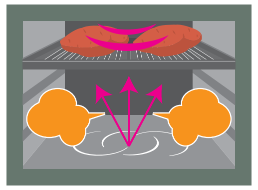
○ 耐熱140℃以上のプラスチック、ラップ

ふたには、熱に弱い物があります



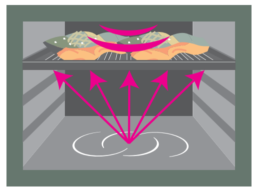
●ただし、次の物は、使えません。
- ●油脂や糖分の多い食品（高温になる）
- ●密閉したふたや袋
- ●「電子レンジ使用可能」表示のない容器

### スチーム



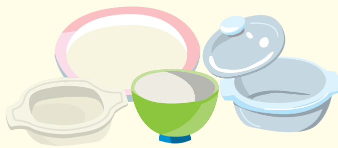
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

### 両面グリル



レンジ+ヒーター加熱

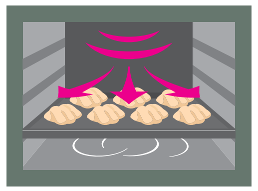
○ 陶器、磁器、耐熱ガラス



●ただし、次の器は、使えません。
- ●金銀模様の器（火花が飛ぶ）
- ●色絵の付いた器（はげる）

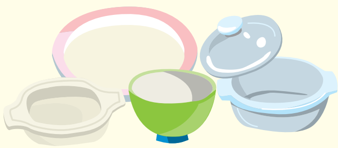
●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

### オーブン/発酵、上面グリル



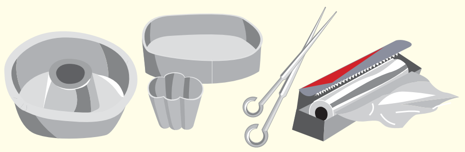
ヒーター加熱
（発酵はヒーターとスチーム）

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス



●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

○ アルミやホーローなどの金属、金ぐし、アルミホイル

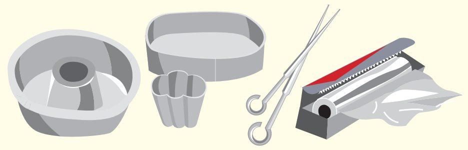


●取っ手が樹脂の物は溶けるため使えません。

## 使えない容器

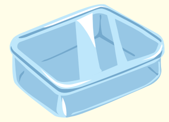
**（レンジ）**

× アルミやホーローなどの金属、金ぐし、アルミホイル



●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども、火花が飛び、発火・発煙の原因になることがあるため使えません。

× 耐熱140℃未満のプラスチック

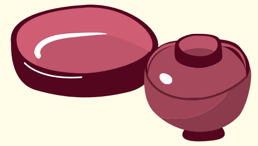


●高温になり、溶けます。

× ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂

●電波で変質します。

× 漆器



●塗りがはげたりひび割れたりします。

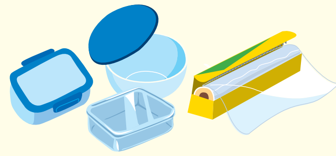
× 耐熱性のないガラス



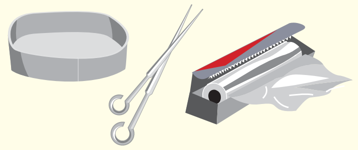
●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

**（両面グリル）**

× オーブンやグリル用以外のプラスチック、ラップ

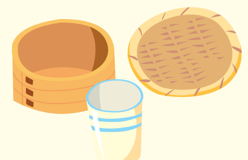


× アルミやホーローなどの金属、金ぐし、アルミホイル



●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども、火花が飛び、発火・発煙の原因になることがあるため使えません。

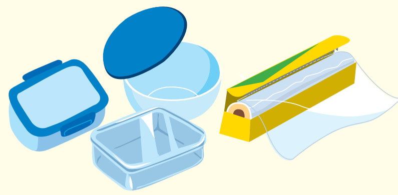
× 紙製品や木、竹製品



●針金を使っている物は燃えやすくなります。
●耐熱加工されているクッキングシートやオーブンシートなどはパッケージの耐熱温度に従って使うことができます。

**（オーブン/発酵、上面グリル）**

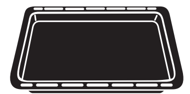
× オーブンやグリル用以外のプラスチック、ラップ



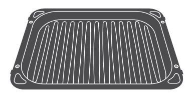
## 付属品

付属の角皿やグリル皿は、加熱方法によって使えない場合があります。

×は使えません。



| 加熱方法 | 角皿 |
|---|---|
| レンジ | × |
| スチーム | × |
| 両面グリル | × |
| 上面グリル | ○ |
| オーブン | ○ |



| 加熱方法 | グリル皿 |
|---|---|
| レンジ | × |
| スチーム | ○ |
| 両面グリル | ○ |
| 上面グリル | ○ |
| オーブン | × |

●角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が飛ぶため使えません。

**自動「煮込み料理」では**

レンジとオーブンの両方に使える容器（耐熱ガラス容器、陶磁器など）を使ってください。

容器の形状について
➡ P.204

●加熱のしくみ➡ P.19

# 使いこなしのポイント



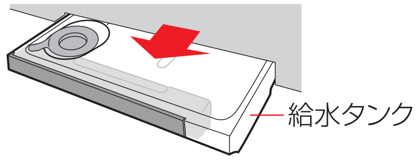
## 準備するとき



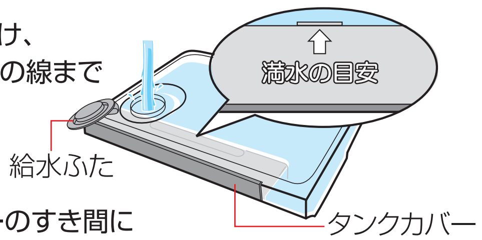

■スチームを使うときは

### 給水タンクに、満水まで水を入れる

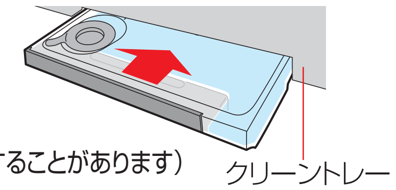
①給水タンクを取り出す。




②給水ふたを開け、「満水の目安」の線まで水を入れる。
（水を入れ過ぎると タンクカバーのすき間に水がたまり、こぼれることがあります）




③給水ふたをしっかり閉め、タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込む。
（斜めに持つと水漏れすることがあります）




- 水は、毎回入れ替えてください。
- 塩素消毒されている水道水をおすすめします。
  カビや雑菌が発生しやすくなるため、次の水を使うときは、毎回給水タンクを洗ってください。➡ P.55
  - 浄水器の水
  - アルカリイオン水
  - ミネラルウォーター
  - 井戸水など

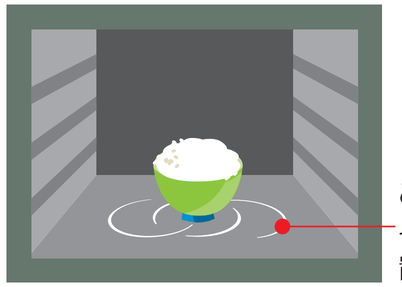
  （硬度の高い水は、水受皿（➡ P.13）が白くなることがあります）
- 調理後は、クリーントレーにたまった水を、毎回捨ててください。
- タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示し、音声でお知らせします。
  タンクに水が入っていても表示します。
  加熱をスタートすると表示は消えます。

## 食品を入れるとき



■食品を用意して

### 食品は、容器に入れて庫内中央に置く



この円形のイラストを目安に置いてください。

- 加熱方法によっては、付属のグリル皿や角皿が必要です。➡ P.11
  （レンジのときはどちらも使えません ➡ P.21）
- 2品をあたためるときは ➡ P.24

■あたためや解凍などをするときは

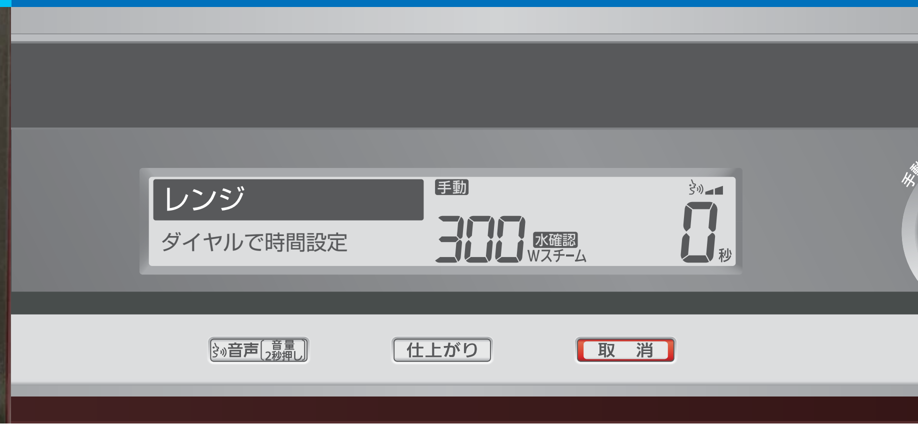
### 庫内が冷めてから使う

- 赤外線センサーをうまく働かせるため、オーブンやグリルの使用後、レンジの連続使用後など、庫内が熱いときは赤外線センサーがうまく働かず「U50」を表示することがあります。
  （➡ P.63）

**異常ではありません!**

スチーム使用時は…
- 蒸気がドアの周囲から少しもれることがあります。
- 終了後、庫内底面にお湯または水滴がたまることがあります。
  冷めてからふきんなどでふき取ってください。

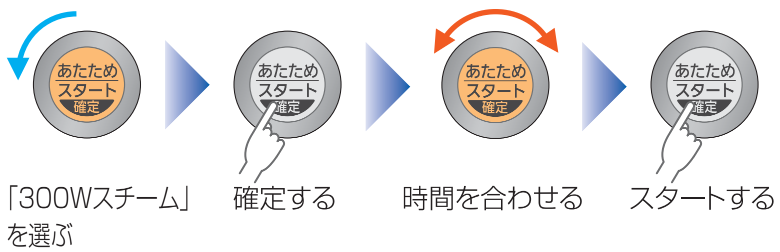
## 設定するとき




■ダイヤルをまわしたとき、「あたため・スタート」ボタンを押したとき

### 音声と表示などで、次の操作をご案内

（例：手動メニューの「レンジ」300Wスチームのとき）




直接「あたため・スタート」ボタンを押すと、すぐにあためがスタートします。（音声ガイドはありません）

- 合わせることができる時間単位
  （最大設定時間は、各使いかたのページをご覧ください）
  - レンジ800W

| 10秒単位 | 30秒単位 |
|---|---|
| 10秒　5分 | 6分 |

  - レンジ600〜300W、300Wスチーム、スチーム、グリル

| 10秒単位 | 30秒単位 | 1分単位 |
|---|---|---|
| 10秒　5分 | 10分 | … |

  - レンジ150W、オーブン、発酵

| 30秒単位 | 1分単位 | 5分単位 | 10分単位 |
|---|---|---|---|
| 30秒　10分 | 30分 | 120分 | … |

■スタート後、温度や仕上がりを変えたいときは

下記の表示中（約14秒間）に変更できます。




スタート後はダイヤルをまわしても変更できます。




ボタンを押して

## 加熱したあとは



■取り出すときは

### 熱いので気を付ける

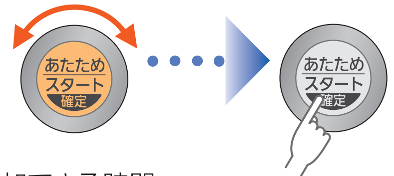



- グリル皿や角皿は、必ず付属のミトンを使って、両手で取り出してください。
- 庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）
- 熱くなった容器は、ふきんなどを使って、取り出してください。

■加熱が足りないときは

### 追加加熱してください

加熱終了後、追加時間の画面を表示中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします。



- 追加できる時間
  - 自動メニュー：最大10分まで
  - 手動メニュー：各使いかたのページの最大設定時間をご覧ください。
- 追加加熱の画面表示が消えたときは、各使いかたのページを見ながら、再度加熱してください。



写真やイラストは、実物と異なる場合があります。

# 1品、2品をあたためる あたため

> ⚠ 警告
>
> 直接「あたため」ボタンを押してあたためるときは
>
> ●100g未満の食品は45℃以上であたためない
> 赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
> 手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.52
>
> ●粒入りスープはあたためない
> 具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
> ラップをして、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.52
>
> ●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
> 容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

■付属の角皿は使えません

## 1品を スピーディーに




調理済みのおかずや
ご飯などを、自動で
すばやくあたためます。

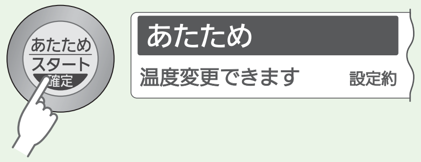
レンジ加熱

### 1 食品を入れる




●100～500gまで。
（冷凍ご飯は300gまで）
●食品により、ラップをする。
➡ P.29
●ラップをするときはゆったりと。
（破裂の原因）
●市販の冷凍食品などの加工食品は、
パッケージの指示に従う。
●スープやみそ汁はマグカップを
使わない。（沸とうするおそれ）
●食品の分量に合った耐熱容器で。

### 2 「あたため」ボタンを押す




●現在温度は
●約50秒後から表示します。
（短い時間で終了するときは、
表示しない場合があります）
●0℃未満は表示しません。

■仕上がり温度を変えるとき
「温度変更できます」を表示中（約14秒間）に
ダイヤルをまわして変更できます。
「仕上がり」ボタンを押しても変更できます。




●45～90℃まで。
工場出荷時の設定は70℃。
●温度の目安➡ P.27
●メモリー機能
55～75℃に設定した場合、
その温度は記憶され、
次回のあたため時に
表示されます。

■加熱不足のときは追加加熱をする
取り出して混ぜたり、並べ替えなどをして
手動メニューの「レンジ」600Wで、様子を見ながら
加熱します。➡ P.52

上手にあたためるために
P.28の「コツ」を
必ず読んでください



## 2品を

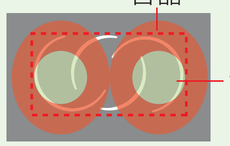



ご飯やおかずを同時に
あたためられます。

レンジ加熱

### 1 食品を入れる

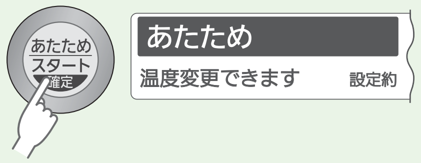
室温のご飯とおかず以外にも、冷凍を含む2品があたためられます。
（食品の置きかた）




できるだけ中央より離して
イラストの点線内の両端に
食品を置きます。
（容器は点線内から出てもよい）

●65℃以上に設定してください。
●カレー、カレーライスは85～90℃に設定してください。
●1皿約100～250gまで。
●それぞれ食品の分量はほぼ同量に。
●食品の分量に合った耐熱容器で。
●食品により、ラップが必要です。➡ P.29
●自動のあたためが苦手な食品、食品の組み合わせは➡ P.25

### 2 「あたため」ボタンを押す




■仕上がり温度を変えるとき
「温度変更できます」を表示中（約14秒間）に
ダイヤルをまわして変更できます。
「仕上がり」ボタンを押しても変更できます。
●45～90℃まで。
工場出荷時の設定は70℃。
●温度の目安➡ P.27
●メモリー機能➡ 上記参照

■加熱不足のときは追加加熱をする
取り出して混ぜたり、並べ替えなどをして
手動メニューの「レンジ」600Wで、様子を見ながら
加熱します。➡ P.52

2品あたために向かない食品
●スープ、みそ汁などの汁物
●タレ、ソースのかかった食品
●冷凍カレー、冷凍シチュー
※市販の冷凍食品、加工食品（自動あたため不可の食品）

冷凍を含む2品のときは
八宝菜、肉団子などのあん物、汁けの多い煮物は
上手にあたためられません。

■上記以外にも、冷凍を含む2品の場合、食品の種類や
分量の組み合わせによってうまくあたたまらない場合が
あります。





次ページへつづく

# 1品をあたためる



■付属の角皿は使えません




## 1品を −10～90℃の お好み温度に

「お好み温度」

仕上がり

あたため スタート 確定

人肌にしたい
ベビーフードや、
カチカチに凍った
アイスクリームなども
食べやすくできます。

レンジ加熱

### 1 食品を入れる

庫内中央に

●食品により、ラップをする。➡ P.29
●食品の分量にあった耐熱容器で。

### 2 「仕上がり」ボタンを押し、ダイヤルで温度を合わせる

●−10～90℃まで。
「仕上がり」ボタンを押すと40℃を表示します。
「仕上がり」ボタンを押しても変更できます。

### 3 スタートする

●スタート後に温度変更はできません。

●設定温度と現在温度が表示されます。
●現在温度の表示について（➡ P.24）
●メモリー機能（➡ P.25）はありません。

## ⚠ 警告

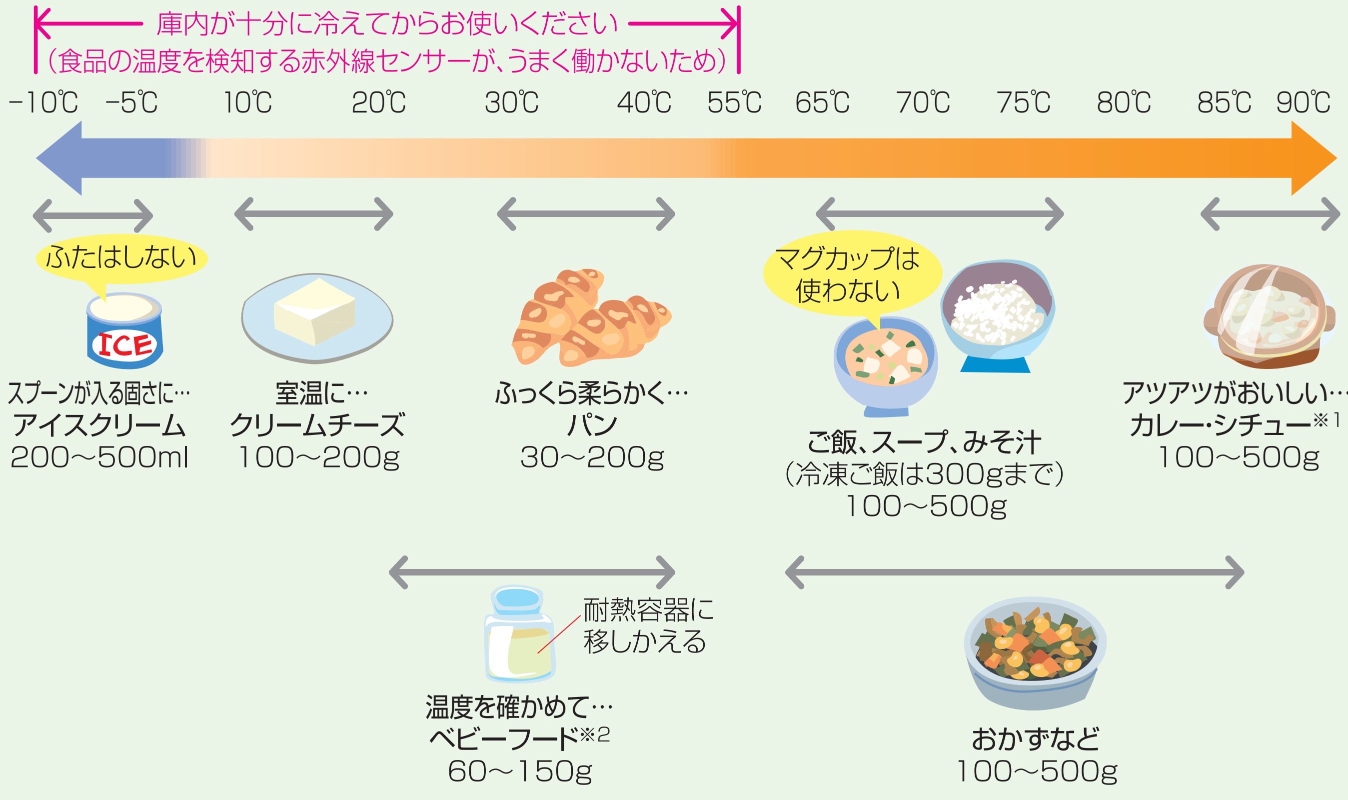
直接「あたため」ボタンを押してあたためるときは

●100g未満の食品は45℃以上であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.52

●粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.52

●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

■食品とお好み温度の目安（5℃きざみで合わせられます）




※1　冷凍したカレーやシチューは、ラップをして手動メニューの「レンジ」600Wで加熱後、混ぜてください。
※2　冷凍したベビーフードは、あたためられません。

---

水 タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

## 1品を スチームで しっとり

自動メニュー
「スチームあたため」

スチームで食品の乾燥を
防いで、しっとり、
ふっくらあたためます。

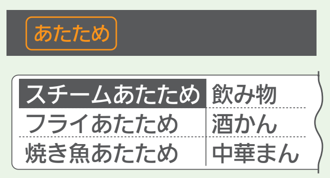
レンジ+スチーム加熱

### 1 食品を入れる

庫内中央に

●100～500gまで。（冷凍ご飯は300gまで）
●ラップはしない。
●市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。
●異なる食品は同時にあたためられません。

### 2 「スチームあたため」を選ぶ




■仕上がりを変えるとき

仕上がり
弱 ― 強
ぬるめ 標準 熱め

●小さな切り身魚やししゃもなどは、脂の具合や形状によってはじけることがあるので、「弱」で。
●スタート後も「仕上がりで調節できます」を表示中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。
ダイヤルで変更することもできます。

### 3 スタートする

●残り時間は途中から表示します。
（短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）

●「あたため」ボタンより、時間はやや長くかかります。

お願い
連続使用するときは、赤外線センサーをうまく働かせるために、ドアや庫内をふいてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
▼まわす が点滅中（6分間）に

1 追加加熱時間（最大10分）を合わせて
2 スタートする

追加時間の画面表示（6分間）が消えたときは取り出して混ぜ、手動メニューの「レンジ」300Wで加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

# あたためる あたためるときの注意とコツ

■以下の食品をあたためるときは、
安全上、直接「あたため」ボタンを押さないでください (安全上のご注意➡ P.5～7、10)

| 食　品 | 加熱方法 または 注意事項 |
|---|---|
| ●少量や指定分量以外の食品<br>●100g未満の食品(45℃以上に設定の場合)<br>●ふた・および、ふた付きの容器に入った食品<br>➡ 赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎによる発煙・発火のおそれ | 油脂の多い液体、粒入りスープはラップをする。<br>手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.52 |
| ●油脂の多い液体(バター、生クリーム、オリーブオイルなど)<br>●粒入りのスープ<br>➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ | |
| ●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など<br>●お酒<br>➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ | 自動メニューの「飲み物」「酒かん」で加熱する➡ P.30 |
| ●割りほぐしていない卵、ゆで卵(殻付き・殻なし)<br>●ぎんなん、くりなど殻や膜のある食品<br>●ふた・せんなどを閉めた容器、ビン、密閉状態の食品<br>➡ 破裂によるけがのおそれ | ●卵は割りほぐす<br>●殻・膜には割れ目を入れる<br>●ふた・せんは外す(レンジ用のふたはすき間をあける)<br>手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.52 |
| ●お弁当<br>➡ 容器が変形するおそれ | ふたやラップを外し、ゆで卵・アルミケース・調味料は取り出す。<br>手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.52 |

■直接「あたため」ボタンを押すと上手にあたためられない食品

| 食　品 | 加熱方法 または 注意事項 |
|---|---|
| ●中華まん<br>➡ 皮が固くなったり、具が熱くなりすぎます | 自動メニューの「中華まん」➡ P.30<br>「フライあたため」、「焼き魚あたため」➡ P.32<br>で加熱する。 |
| ●フライ・天ぷら<br>➡ カリッとあたたまりません | |
| ●焼き魚<br>➡ パリッとあたたまりません | |
| ●クリームチーズ、アイスクリーム<br>➡ 溶けます | 「仕上がり」ボタンを押し、ダイヤルで温度を合わせる「お好み温度」機能で加熱する➡ P.26<br>パンは、手動メニューの「レンジ」600Wでも加熱できます➡ P.52 |
| ●ベビーフード、介護食<br>➡ 熱くなりすぎるおそれ | |
| ●パン<br>➡ 固くなります | |
| ●500gを超える食品、冷凍カレー、冷凍パン、市販の冷凍食品・加工食品<br>➡ うまくあたたまりません(加熱ムラ) | 市販の食品はパッケージの指示に従う。<br>手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.52 |
| ●乾物・ポップコーン・冷凍ゆで野菜<br>➡ 加熱しすぎになる | 手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.52 |
| ●いかなどのはじけやすい食品 | 手動メニューの「レンジ」300Wで様子を見ながら加熱する➡ P.52 |

■あたためるときにコツが必要な食品

| 食　品 | 加熱方法 または コツ |
|---|---|
| カレー、シチュー | 具がはじけるため、必ずラップをして深めの耐熱容器に入れ、85～90℃に設定する。<br>また加熱後、必ず混ぜる。 |
| タレのかかった食品 | タレが飛び散るおそれがあるため、必ずラップをする。 |
| おかず、汁物 | 赤外線センサーをうまく検知させるため、広口の浅めの耐熱容器を使う。 |
| 厚み、大きさが不均一な2つの食品 | 食品の厚みや大きさ、分量などをそろえる。➡ P.24 |
| 分量に合わない器に入れた食品 | 食品の分量に合った耐熱容器であたためる。 |

■ラップをする／しないのコツ

○

**●蒸し物**
**●冷凍した食品** など



●水分を逃がさずしっとりさせたい食品や、はじけやすい食品など。

●しゅうまいなどの蒸し物
●カレー・シチュー
●煮魚
●タレがかかった食品
●冷凍ご飯
●冷凍食品(フライを除く)

(スチームを使ったあたためでも、カレー・シチューのあたため時にはラップをしてください)

×

**●焼き物 ●揚げ物**
**●いため物 ●汁物** など



●水分を逃がしてパリッとさせたい食品や、十分に水分のある食品など。

●ご飯
●みそ汁・スープ※
●野菜いため
●焼きそば
●ハンバーグ
●焼き魚
●フライ・天ぷら
●肉じゃが

※粒入りのスープはラップをしてください。

**ラップはできるだけ食品に添わせましょう**
ラップが浮いていると、赤外線センサーが食品の温度をうまく検知できず、上手にあたためられないことがあります。
容器をゆったりとおおい、食品に添わせます。

○ ラップ 食品 ×

**ラップの重なりは下にしましょう**
重なりを上にすると上手にあたたまりません。

○ ×

# あたためる 飲み物／中華まん

## ⚠ 警告

飲み物を加熱しすぎない(突沸に注意)
加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●自動であたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、自動メニューの「飲み物」または「酒かん」で加熱する。




■付属の角皿は使えません

## 牛乳やコーヒー、お酒などを

自動メニュー
「飲み物」「酒かん」

「飲み物」：牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など
「酒かん」：お酒

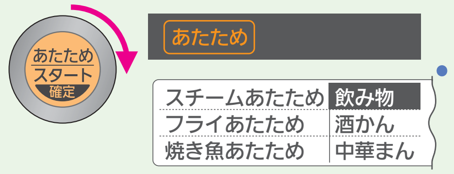
レンジ加熱

### 1 飲み物を置く



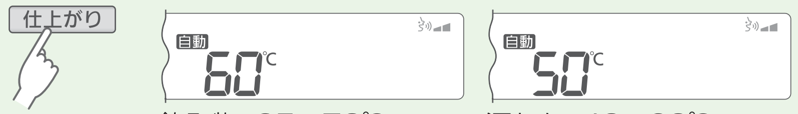

●広口で背の低い容器を使う。
●容器の8分目まで入れる。
●加熱の前後は、必ず混ぜる。
●2杯以上は、分量をそろえる。

### 2 「飲み物」または「酒かん」を選ぶ




飲み物　：牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など
酒かん　：お酒

■仕上がり温度を変えるとき




飲み物：35〜70℃
(工場出荷時の設定：60℃)
酒かん：40〜60℃
(工場出荷時の設定：50℃)

●飲み物の種類や容器の形状によって仕上がりが変わるため、仕上がり温度で調節してください。
●スタート後も「温度変更できます」を表示中(約14秒間)は、ボタンを押して仕上がり温度を変更できます。(ダイヤルで変更することもできます)
●変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。
●飲み物の50℃と酒かんの50℃は仕上がり温度が異なることがあります。それぞれのメニューを正しく使い分けてください。

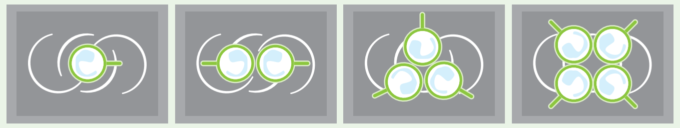
### 3 スタートする




■加熱不足のときは追加加熱をする
手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。
➡ P.52

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

■個数に合わせた置きかたがあります




●容器を端に置かないでください。沸とうのおそれがあります。

---

水 タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

## 中華まんをフワッとしっとり

自動メニュー
「中華まん」

市販の中華まんを、フワッとしっとり仕上げます。

レンジ+スチーム加熱

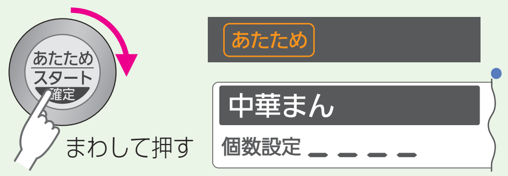
(加熱時間の目安　冷蔵4個：約9分、冷凍4個：約14分)

### 1 食品を入れる



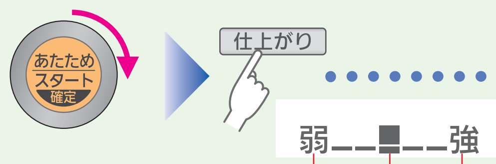

●ふたやラップはしない。
●平皿にのせる。
●手作りの物はうまくあたたまりません。

### 2 「中華まん」を選び、確定する




●分量は一度に1〜4個まで。
●1個の重さ は70〜120gまで。

### 3 「1〜4個」を選んで確定し、種類や大きさ、重さに合わせて仕上がりを選ぶ(5段階)




●スタート後も「仕上がりで調節できます」を表示中(約14秒間)は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。ダイヤルで変更することもできます。

| | 弱 | 中 | やや強 |
|---|---|---|---|
| 中華まん | 70〜90g | 約5cm 約8cm 90〜100g | 約6cm 約9〜10cm 100〜120gまで |
| あんまん | 約90g | — | — |

●70g未満や120gを超える中華まんのあたためはうまくできません。➡ P.60

### 4 スタートする

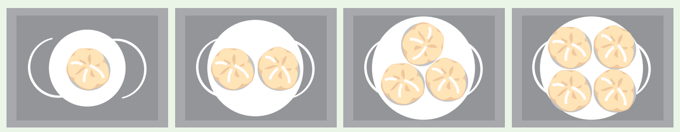



■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.23
追加時間の画面表示(6分間)が消えたときは、手動メニューの「レンジ」300Wスチームで、様子を見ながら加熱します。

■手動であたためるとき
手動メニューの「レンジ」300Wスチームで、加熱時間を合わせる。➡ P.53

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

■個数に合わせた置きかたがあります






# あたためる 揚げ物／焼き魚



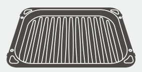
■付属の角皿は使えません

タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

## フライや天ぷらをカリッと

自動メニュー
「フライあたため」

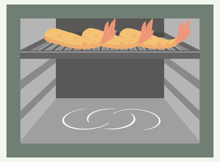
調理済みのフライや天ぷらなどを、サクッと揚げたてのようにあたためます。


グリル皿

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

（加熱時間の目安　約7分）

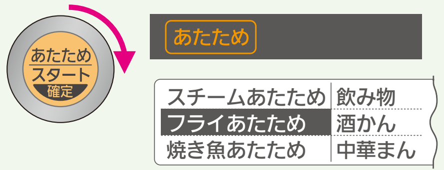
### 1 食品を入れる


（上段）

●ラップはしない。
●種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえる。
●食品はグリル皿に直接のせる。（オーブンシートも使えます）

お願い
●アルミホイルは火花が出るので、使えません。
●冷凍した揚げ物はあたためられません。

### 2「フライあたため」を選ぶ




### 3 種類や重さに合わせて仕上がりを選ぶ（3段階）




●スタート後も「仕上がりで調節できます」を表示中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。
ダイヤルで変更することもできます。

| | 弱 | 中 | 強 |
|---|---|---|---|
| フライ | ー | 100～500g | 500～700g |
| 天ぷら | かき揚げなどの焦げやすい物 | 100～500g | ー |

●100g未満や、500gを超える天ぷらのあたためはうまくできません。

### 4 スタートする




●天ぷらなどの底面がべたつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
➡ P.23
追加時間の画面表示（6分間）が消えたときは、手動メニューの「上面グリル」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

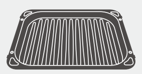
---

タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

## 焼き魚をパリッと

自動メニュー
「焼き魚あたため」

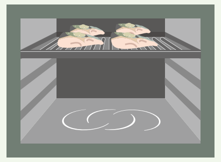
焼き魚を、焼きたてのようにパリッとあたためます。


グリル皿

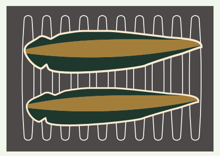
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

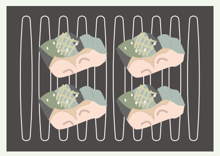
（加熱時間の目安　約7分）

### 1 食品を入れる


（上段）

（食品の置きかた例）

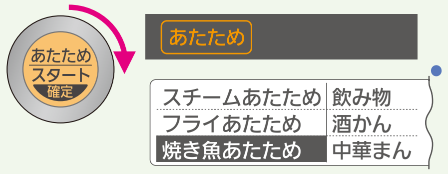

<うなぎかば焼き2枚のとき>


<焼きさば4切れのとき>

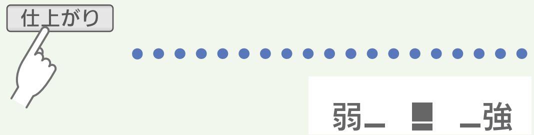
●ラップはしない。
●皮目を上にしてあたためる。
●分量は100～500gまで。
●食品はグリル皿に直接のせる。（オーブンシートも使えます）
●冷凍した焼き魚はあたためられません。

お願い
●アルミホイルは火花が出るので、使えません。

### 2「焼き魚あたため」を選ぶ




### 3 種類や重さに合わせて仕上がりを選ぶ（3段階）




●300g以上の一尾魚のあたためは仕上がり「強」で。
また、厚さ5cm以上の魚は焦げることがあります。
●冷蔵庫に保存していたときは、仕上がりを「強」で。
●切り身1切れのときは、仕上がりを「弱」で。
●スタート後も「仕上がりで調節できます」を表示中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。
ダイヤルで変更することもできます。
●100g未満や、500gを超える焼き魚のあたためはうまくできません。

### 4 スタートする




■加熱不足のときは追加加熱をする
➡ P.23
追加時間の画面表示（6分間）が消えたときは、手動メニューの「上面グリル」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

# 解凍する （スチーム全解凍／スチーム半解凍）






■「スチーム全解凍」と「スチーム半解凍」を使い分けましょう

| ほぐしやすい固さに | 包丁で切れる固さに |
|---|---|
| スチーム全解凍 | スチーム半解凍 |
| 弱 ←（仕上がり）→ 強 | 弱 ←（仕上がり）→ 強 |
| ●すぐに加熱調理する場合に適しています。 | ●さしみや肉の細切り、いかに切り目を入れる場合に適しています。 |

■付属の角皿は使えません

水 タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

## 肉や魚を

自動メニュー
「スチーム全解凍」
「スチーム半解凍」

冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに自動で解凍します。

レンジ+スチーム加熱

冷凍庫から出してすぐに解凍してください。

### 1 食品を入れる

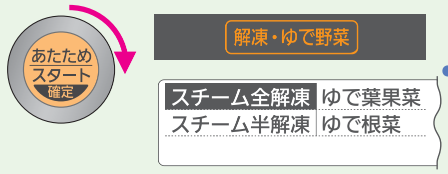



（発泡スチロールのトレーのまま入れる）

●ラップはしない。
●トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
●分量は100～500gまで。
●500gは仕上がりを「やや強」に。
●給水タンクに水を入れなくても解凍できますが、固めの仕上がりになります。
●薄い・細い部分にアルミホイルを巻くと変色や煮えを防ぐことができます。

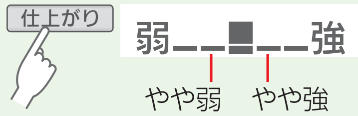
お願い
赤外線センサーをうまく働かせるために、庫内は十分に冷まし、水滴などが付いているときはふき取ってください。

### 2 「スチーム全解凍」または「スチーム半解凍」を選ぶ




●「スチーム全解凍」は、形状や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。

■仕上がりを変えるとき（5段階）




●スタート後も、「仕上がりで調節できます」を表示中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。ダイヤルで変更することもできます。

### 3 スタートする




■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.23
追加時間の画面表示（6分間）が消えたときは、手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら加熱します。

■手動で解凍するとき
手動メニューの「レンジ」150Wで加熱時間を合わせる。➡ P.52

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

■上手に解凍するには、まず上手な冷凍から！
●新鮮な食材を選びましょう。
●薄く（3cm以内）、平たく、重ねずに厚みをそろえてください。
●1回分ずつ（約300gまで）に分けてください。
●ラップでしっかり密封してください。

■次のような食品は、上手に解凍できません。
●冷凍庫から出して長い間放置した食品。
●冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
●分量が100g未満の食品。
➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら解凍します。➡ P.52
●ゆでて冷凍した野菜。
➡ 手動メニューの「レンジ」600Wで時間を合わせて解凍します。➡ P.52

# ゆでる ゆで葉果菜／ゆで根菜

■付属の角皿は使えません

## 葉果菜を

自動メニュー
「ゆで葉果菜」

ほうれん草、ブロッコリーなどの葉果菜をゆでます。

レンジ加熱

〈葉菜〉100～500gまで（ほうれん草や小松菜などは300gまで）

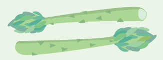
●ほうれん草、小松菜

●葉と茎を交互に重ねる
●太い茎には十文字に切り込みを入れる

●キャベツ

●固い芯を取る
●大きさをそろえて切る

➡ 加熱後、流水にさらし、アクを取る。

●アスパラガス

●穂先と根元を交互に重ねる
➡ 加熱後、手早く冷水にとる。




ラップの重なり合う部分を下にする

〈果花菜〉100～500gまで

●なす、かぼちゃ
仕上がりを「強」に。

●大きさをそろえて切り、塩水につける
●大きさをそろえてやや厚めに切る

●ブロッコリー、カリフラワー

●小房に分け、塩水につける




●容器に水をはって加熱しない。
●洗ったときの水分は残しておく。
●ラップは、何重にもおおわない。

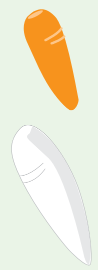
## 根菜を

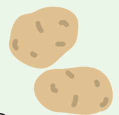
自動メニュー
「ゆで根菜」

じゃがいも、大根などの根菜をゆでます。

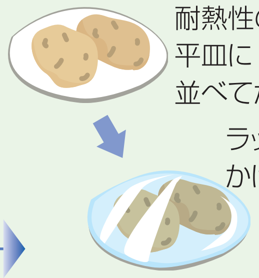
レンジ加熱

〈根菜〉100g～1kgまで（にんじん、大根は500gまで）

●にんじん、大根

●輪切り、いちょう切りに
●厚さ2～3cmの輪切りに
（重ねないで皿にのせる）

●じゃがいも、さつまいも、さといも

●そのまま洗って使う
●切って使うときは、皮をむき大きさをそろえる
（重ねないで皿にのせる）

➡ 加熱後は、ムラ解消のため約5分蒸らしてください。



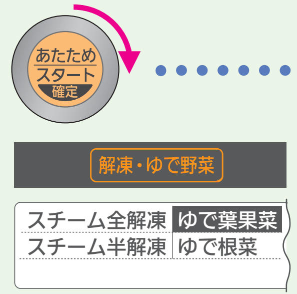

●容器に水をはって加熱しない。
●洗ったときの水分は残しておく。
●ラップは、何重にもおおわない。

### 1 食品を入れる




●次の場合は、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.52
- 100g未満のとき
- 大きめに切ったとき
- 厚めに切ったとき

### 2 「ゆで葉果菜」または「ゆで根菜」を選ぶ




手順3へ

■仕上がりを変えるとき（3段階）




●スタート後も、「仕上がりで調節できます」を表示中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。
ダイヤルで変更することもできます。
●季節や野菜の状態により仕上がりが異なります。

### 3 スタートする




根菜は、加熱後約5分蒸らす。
（ムラ解消のため）

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.23
追加時間の画面表示（6分間）が消えたときは、手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

●取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って、取り出してください。

●アクの強い野菜は、加熱前や加熱後、水にさらしてアク抜きをしてください。

●彩りをよくしたいときは、加熱後流水にさらして色止めをしてください。

## ⚠ 警告

●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

●次の場合、自動で加熱しない
- 100g未満の野菜
発煙や発火のおそれがあります
- 薄く切った物、小さく切った物（にんじんやミックスベジタブルなど）
火花が出て焦げることがあります
➡ 手動メニューの「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。

# 自動メニューで調理する

■自動メニュー 一覧　水：スチーム使用メニューです。給水タンクに満水まで水を入れてください。➡ P.22
メニューに適した加熱方法と時間を自動でコントロール。おいしい料理が作れます。

| メニュー名 | 参照ページ | 予熱 |
|---|---|---|
| **あたため** | | |
| スチームあたため 水 | P.26 | – |
| フライあたため 水 | P.32 | – |
| 焼き魚あたため 水 | P.32 | – |
| 飲み物 | P.30 | – |
| 酒かん | P.30 | – |
| 中華まん※1 水 | P.30 | – |
| **解凍・ゆで野菜** | | |
| スチーム全解凍 水 | P.34 | – |
| スチーム半解凍 水 | P.34 | – |
| ゆで葉果菜 | P.36、226、228 | – |
| ゆで根菜 | P.36 | – |
| **焼き物** | | |
| グラタン 水 | P.180～183 | – |
| ハンバーグ | P.167、213 | – |
| 鶏の塩焼き 水 | P.211 | – |
| 鶏の照り焼き 水 | P.210 | – |
| 肉巻き野菜 | P.220 | – |
| 焼き豚 水 | P.221 | – |

| メニュー名 | 参照ページ | 予熱 |
|---|---|---|
| **揚げ物** | | |
| 鶏のから揚げ | P.209 | – |
| 魚・エビフライ | P.190、191 | – |
| とんかつ | P.216、218、219 | – |
| ミンチカツ | P.217 | – |
| 春巻き 水 | P.214、215 | – |
| かき揚げ | P.234、235 | – |
| **焼き魚** | | |
| 切身・塩焼き | P.197 | – |
| 切身・漬け焼き | P.194、196 | – |
| さんまの塩焼き | P.195 | – |
| 切身・減塩 水 | P.197 | – |
| 干物 水 | P.195、196 | – |
| 干物・減塩 水 | P.195、196 | – |
| **蒸し物** | | |
| 茶わん蒸し※1 水 | P.171～173 | – |
| ふかしいも 水 | P.230 | – |
| 肉の蒸し物 水 | P.198、200 | – |
| 魚の蒸し物 水 | P.184、185 | – |
| 手づくり豆腐※1 水 | P.170 | – |
| あさりの酒蒸し 水 | P.185 | – |

| メニュー名 | 参照ページ | 予熱 |
|---|---|---|
| **炒め物・煮物** | | |
| 野菜炒め | P.237 | – |
| 焼きそば 水 | P.178 | – |
| チキンライス | P.179 | – |
| 中華炒め煮 | P.233 | – |
| 野菜うま煮 | P.231 | – |
| 煮込み料理 | P.186、187、201、202、204 | – |
| **合わせ技セット** | | |
| 肉＆野菜 | P.103、105、107、111、123 | – |
| 魚＆野菜 | P.95、97、99、101、109、121 | – |
| 肉＆ソース | P.87、89、91、93、119 | – |
| から揚げ＆野菜 | P.81、83、85、117 | – |
| ご飯物＆汁物 | P.75、77、79、115 | – |
| もち＆汁物 | P.70、71、73、113 | – |

| メニュー名 | 参照ページ | 予熱 |
|---|---|---|
| **高火力オーブン** | | |
| クリスピーピザ 水 | P.137 | あり※2 |
| ローストチキン 水 | P.208 | あり |
| いかの香草焼き | P.189 | あり |
| 焼きいも 水 | P.230 | – |
| 焼き野菜 | P.236 | – |
| **お菓子・パン** | | |
| スポンジケーキ 水 | P.155、161 | あり |
| シフォンケーキ 水 | P.156 | あり |
| フランスパン 水 | P.127 | あり※2 |
| 山形食パン 水 | P.131 | あり |
| シュー※3 水 | P.149 | あり |
| 蒸しプリン 水 | P.142 | – |

※1 碗数や個数を選ぶ必要があります。
※2 角皿を入れて、予熱してください。
※3 段数を選ぶ必要があります。

■自動メニューの基本的な使いかた

**予熱なしメニュー**

上記メニュー一覧をご参照ください。
次のメニューの使いかたは
「あたため」　　：P.26～33
「解凍・ゆで野菜」：P.34～37
「合わせ技セット」：P.40～41

**蒸し物**

（例：「蒸し物／茶わん蒸し 4碗」のとき）

**1** メニューを選び、確定する




まわして押す

**2** 碗数を選ぶ




■仕上がりを変えるとき➡ 下記参照

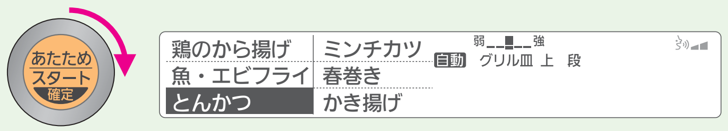
**3** スタートする




**揚げ物**

（例：「揚げ物/とんかつ」のとき）

**1** メニューを選ぶ




**2** スタートする




■仕上がりを変えるとき
- 「仕上がり」ボタンを押す（メニューによって3または5段階）。
  スタート後も「仕上がりで調節できます」を表示中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。
  「仕上がり」ボタンを押したあとダイヤルで変更することもできます。


次ページへつづく

# 自動メニューで調理する（つづき）

## 合わせ技セット

### 予熱ありメニュー

メニュー一覧をご参照ください。
➡ P.39

（例:「高火力オーブン／クリスピーピザ」のとき）

高火力オーブン

**1 メニューを選ぶ**
（「お菓子・パン／シュー」は段数も選びます➡ P.149）

あたため スタート 確定

| | | |
|---|---|---|
| クリスピーピザ | 焼きいも | 自動　弱＿■＿強　角皿 下段　予熱　水確認 |
| ローストチキン | 焼き野菜 | |
| いかの香草焼き | | |

●クリスピーピザ（➡ P.137）とフランスパン（➡ P.127）は、庫内に角皿を入れて予熱します。

**2 予熱をスタートする**
（庫内をあたためる）

あたため スタート 確定　（ピッピッと鳴って予熱完了）

クリスピーピザ　予熱中
クリスピーピザ　予熱完了

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

**3** （予熱完了後）
**食品を入れ、スタートする**

あたため スタート 確定

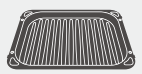
クリスピーピザ　仕上がり で調節できます

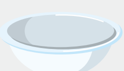
■仕上がりを変えるとき
➡ P.39

■付属の角皿は使えません

### 合わせ技セット

自動メニュー
「肉＆野菜」
「魚＆野菜」
「肉＆ソース」
「から揚げ＆野菜」
「ご飯物＆汁物」
「もち＆汁物」

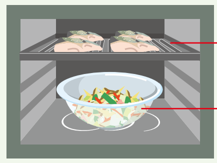

グリル皿


使用する容器

レンジ+ヒーター加熱

合わせ技セット

**1 食品を入れる**




**2 メニューを選ぶ**

あたため スタート 確定

| | |
|---|---|
| 肉＆野菜 | から揚げ＆野菜 |
| 魚＆野菜 | ご飯物＆汁物 |
| 肉＆ソース | もち＆汁物 |

**3 スタートする**

あたため スタート 確定

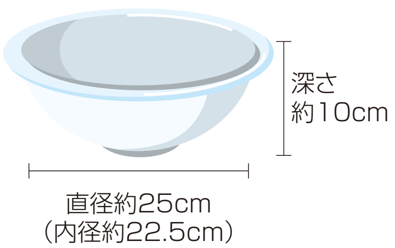
**4 加熱終了後、上段のグリル皿を先に取り出してください。**

■仕上がりを変えるとき
●「仕上がり」ボタンを押す（5段階）。
スタート後も「仕上がりで調節できます」を表示中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。
ダイヤルで変更することもできます。

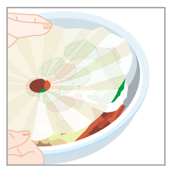
仕上がり　弱＿＿■＿＿強
やや弱　やや強

●2人分は、必ず「弱」に合わせて加熱してください。
●4人分は、メニューにより仕上がり調節が必要です。

#### 合わせ技セットに使う容器、落としぶたについて




●ふきこぼれないように深めの耐熱ガラス製ボールがおすすめです。



●穴をあけたクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を使います。
金属製の落としぶたは避けてください。

# レンジで加熱する レンジ

■レンジの出力を使い分けましょう



| 150W | 300Wスチーム | 300W | 500W | 600W | 800W |
|---|---|---|---|---|---|
| 弱火 | 中火 | 中火 | 強火 | 強火 | 強火 |
| ●解凍する<br>●煮込む | ●しっとりふっくらあたためる<br>●蒸す | ●卵を調理する<br>●はじけやすい食品をあたためる | ●冷凍食品をあたためる<br>●調理する | ●食品をあたためる<br>●野菜をゆでる（下ごしらえ） | ●調理する<br>●食品をあたためる |

■出力ごとの最大設定時間

| | |
|---|---|
| 800W | 6分 |
| 600～300W | 30分 |
| 150W | 300分 |
| 300Wスチーム | 15分 |

●連動調理も最大設定時間は変わりません。
●合わせることができる時間単位➡ P.23
●加熱時間の目安➡ P.52

## ⚠ 警告

**食品・飲み物は加熱しすぎない**
発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。



■付属の角皿は使えません

レンジ
「800～150W」
あたためなど、
自分で出力や時間を設定して、加熱します。

レンジ加熱

タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

「300Wスチーム」
酒蒸しなど、レンジ加熱にスチームを足して、しっとりと加熱します。

レンジ+スチーム加熱

### 1 食品を入れる

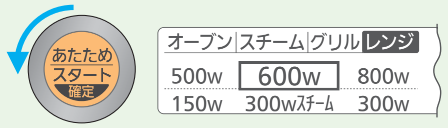


●食品により、ふたまたはラップが必要。
➡ P.52

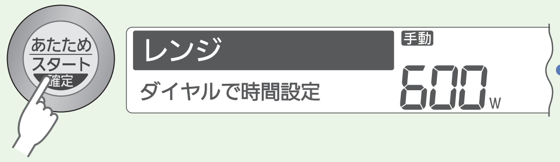


●「300Wスチーム」はラップをしない。

### 2 レンジ を選び、出力を合わせる




### 3 確定する




### 4 時間を合わせ、スタートする




■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.23
追加時間の画面表示（6分間）が消えたときは、手動メニューの「レンジ」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

強火と弱火を組み合わせて

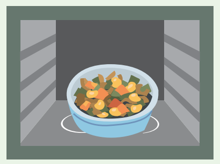
「連動調理」

かぼちゃの煮物など、最初に強火でひと煮たちさせ、弱火で煮込む料理に使います。

レンジ加熱

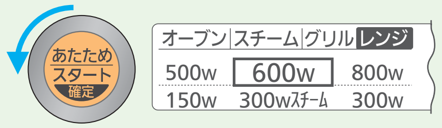
（例：600Wで10分→150Wで60分）

### 1 食品を入れる



●食品により、ふたまたは落としぶたやラップが必要。

### 2 レンジ を選び、出力を合わせる




●800～150Wで設定が可能です。

### 3 確定する




手順4へ

### 4 時間を合わせる

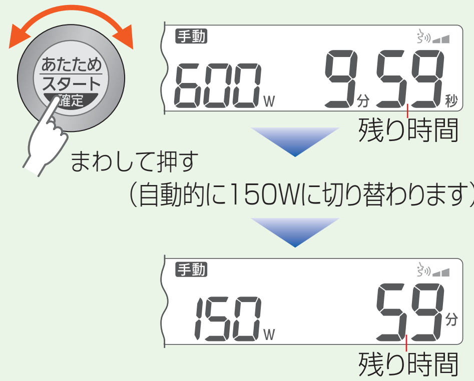



### 5 「仕上がり」ボタンを2秒間押す




●150Wの設定のみ可能です。

### 6 時間を合わせ、スタートする



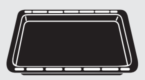

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ 上記参照
■加熱終了後、別の操作をしたいとき
➡ 上記参照

# オーブンで焼く （オーブン）



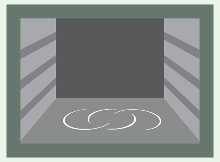
予熱ありで
オーブン
「1段」
「2段」

パンやお菓子などは、
庫内をあらかじめ
あたためてから、食品を
入れて焼き上げます。



角皿
ヒーター加熱

## 1 庫内に何も入れない



●角皿や食品を入れて予熱すると
焼き上がりが悪くなります。
※クリスピーピザ（➡ P.137）は
庫内に角皿を入れて予熱します。

お願い
アルミホイルやオーブンシートを
敷く場合は、角皿の前後の穴を
ふさがないでください。
焼きムラの原因になります。

## 2 オーブン「1段」または オーブン「2段」を選び、確定する



まわして押す

| オーブン | スチーム | グリル | レンジ |
|---|---|---|---|
| 発酵 | 2段 | 1段 | |

ダイヤルを左にまわしていくと
レンジ→グリル→スチーム→オーブン
の順に選べます。

確定すると

オーブン1段
予熱なし　予熱あり

## 3 「予熱あり」を選び、確定する



オーブン１段　予熱
ダイヤルで温度設定

## 4 温度を合わせ、予熱をスタートする

（庫内をあたためる）



まわして押す

予熱中へ

手動　現在約
190℃　- - ℃

設定温度　現在温度
（100℃以上から表示）

●100～300℃まで。
［庫内が熱いとき（オーブンを連続で使うときや庫内が130℃以上のとき）は、電気部品保護のため、240℃以上の設定はできません。］

●加熱中も温度が変えられます。

オーブン１段
予熱中　設定

予熱完了へ

●「予熱中」と表示される。

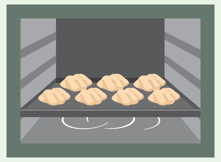
**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

（ピッピッと鳴って予熱完了）

オーブン１段
予熱完了　設定

●「予熱完了」と表示される。
（予熱スタートから約50分間予熱を保持します）

## 5 予熱が完了したら食品を入れる



（上段・下段／上下段）

●中段は使えません。
熱風による影響で
焼きムラになります。

## 6 時間を合わせ、スタートする



まわして押す

手動　角皿
190℃　19分

●最大設定時間　120分

■合わせることができる時間単位 ➡ P.23

●加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

■「スチームプラス」が使えます ➡ P.50

お知らせ
●スチームプラスは、オーブン加熱の残り時間以上の時間は、選べません。
●スチームプラス中は、オーブンの設定温度を変えられません。

■加熱不足のときは追加加熱をする ➡ P.23
追加時間の画面表示（6分間）が消えたときは、手動メニューの「オーブン予熱なし」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

# オーブンで 焼く（オーブン）／ 発酵させる（発酵）

## 予熱なしで

オーブン
「1段」
「2段」

始めから食品を入れて
予熱なしで焼き上げます。

角皿
ヒーター加熱

**1** 食品を入れ、オーブン「1段」または オーブン「2段」を選び、確定する



（上段・下段／上下段）

まわして押す

●ダイヤルを左にまわしていくと
レンジ→グリル→スチーム→オーブン
の順に選べます。
●中段は使えません。熱風による
影響で焼きムラになります。

お願い
アルミホイルやオーブンシートを
敷く場合は、角皿の前後の穴を
ふさがないでください。
焼きムラの原因になります。

**2** 「予熱なし」を選び、確定する

まわして押す

オーブン1段
予熱なし　予熱あり

確定すると

オーブン１段
ダイヤルで温度設定

**3** 温度を合わせ、確定する

まわして押す

手動　角皿　190℃　0秒

●100～300℃まで。
［庫内が熱いとき（オーブンを連続で使うときや庫内が130℃以上のとき）は、電気部品保護のため、240℃以上の設定はできません。］
●加熱中も温度が
変えられます。

**4** 時間を合わせ、スタートする

まわして押す

手動　角皿　190℃　19分

●最大設定時間　120分

■合わせることができる
時間単位➡ P.23

●加熱後、ファンがまわって電気部品を
冷却するため、最大約15分間は
電源プラグを抜かないでください。

■「スチームプラス」が使えます
➡ P.50

お知らせ
●スチームプラスは、オーブン加熱の
残り時間以上の時間は、選べません。
●スチームプラス中は、オーブンの
設定温度を変えられません。

■加熱不足のときは追加加熱をする
➡ P.23
追加時間の画面表示（6分間）が
消えたときは、手動メニューの
「オーブン予熱なし」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから
操作してください。

---

タンクに満水まで
水を入れる➡ P.22

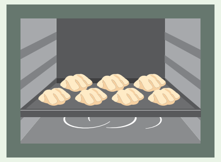
## スチームを使って 発酵させる

オーブン
「発酵」

霧吹きやラップを
しなくても発酵させる
ことができます。

角皿
ヒーター＋スチーム加熱

**1** 食品を入れる



（上段・下段／上下段）

●中段は使えません。

お願い
●温度管理が難しいフランスパンなどは、
室温での発酵をおすすめします。
➡ P.126
●設定温度が30℃、35℃のとき、
室温がこの温度に近い、あるいは室温が
この温度より高い場合（夏場など）は、
スチームが十分に出ないことがあります。
様子を見ながら霧吹きをしてください。

**2** オーブン「発酵」を選び、確定する

まわして押す

オーブン　スチーム　グリル　レンジ
発酵　2段　1段

ダイヤルを左にまわしていくと
レンジ→グリル→スチーム→オーブン
の順に選べます。

確定すると

発　酵
ダイヤルで温度設定

**3** 温度を合わせ、確定する

まわして押す

手動　角皿　35℃　水確認　0秒

●30・35・40・45℃のいずれかに
合わせます。
●発酵中は、温度変更できません。

**4** 時間を合わせ、スタートする

手動　角皿　35℃　スチーム　29分

まわして押す

●最大設定時間　120分
●冬場など室温が低いときは、長めに設定し、
生地の温度をはかりながら発酵させてください。
●発酵温度を保持するために、庫内灯は消灯しています。
●食品や室温などにより、庫内温度が変わるため様子を
見ながら発酵の温度や時間を調節したり、
霧吹きをしてください。
※発酵中、庫内の様子を見るときは、「あたため・スタート」
ボタンを長押しすると10秒間庫内灯がつきます。

■合わせることができる時間単位➡ P.23

■「スチームプラス」は使えません

■発酵不足のときは追加発酵をする➡ 上記参照

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

# グリルで焼く （グリル）



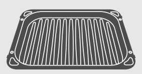
■付属の角皿は使えません

## 両面を焼く

グリル

「両面上段」
「両面中段」

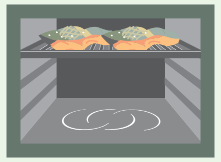
肉や魚など裏返す手間がなく、こんがりと焼き上げます。



グリル皿

レンジ+ヒーター加熱

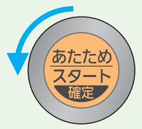
### 1 食品を入れる



（上段・中段）

- 切り身魚やハンバーグ、鶏の照り焼きなどはグリル皿の中央に寄せて焼きます。
  置きかたは各メニューページを参考にしてください。
- グリル皿に触れていない部分には、焦げ色が付きません。
- 火花が出るため、付属の角皿やアルミホイル、金ぐしなど金属製の物は、使わないでください。
- 大きい一尾魚は、焼けにくい場合があります。
  また脂が少ない場合も焼き色が付きにくくなります。

### 2 グリル 「両面上段」または「両面中段」を選ぶ




オーブン|スチーム|グリル|レンジ
上面　両面中段　両面上段

ダイヤルを左にまわしていくと
レンジ→グリル→スチーム→オーブン
の順に選べます。

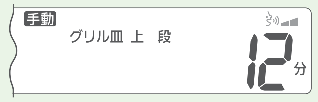
### 3 確定する




両面グリル上段
ダイヤルで時間設定

### 4 時間を合わせ、スタートする




まわして押す

- 最大設定時間　30分
  料理レシピ編のグリルメニューを参考にして合わせる。
  （長くしすぎると底面が焦げることがあります）
- 加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.15

■合わせることができる時間単位➡ P.23

■「スチームプラス」が使えます➡ P.50

■加熱不足のときは追加加熱をする

- 上面の焼き色が薄いときは
  追加時間の画面を表示中（6分間）に追加時間を合わせてスタートします。
  表示が消えたときは、手動メニューの「上面グリル」で加熱します。
- 一尾魚のように身が厚く、内部の火通りが気になるときは
  「取消」ボタンを押し、手動メニューの「両面上段」または「両面中段」で加熱します。

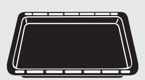
■加熱終了後、別の操作をしたいとき➡ 下記参照

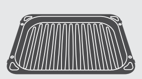
## 上面だけを焼く

グリル

「上面」（上面グリル）

上面だけに、焦げ色を追加したいときなどに便利です。

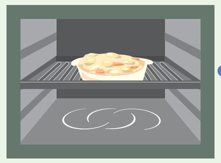




角皿　　グリル皿

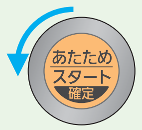
ヒーター加熱

### 1 食品を入れる



（上段・中段・下段）

### 2 グリル 「上面」を選ぶ




オーブン|スチーム|グリル|レンジ
上面　両面中段　両面上段

ダイヤルを左にまわしていくと
レンジ→グリル→スチーム→オーブン
の順に選べます。

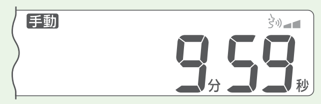
### 3 確定する




上面グリル
ダイヤルで時間設定

### 4 時間を合わせ、スタートする




まわして押す

- 最大設定時間　30分
- 加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.15

■合わせることができる時間単位➡ P.23

■「スチームプラス」が使えます➡ P.50

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.23
追加時間の画面表示（6分間）が消えたときは、手動メニューの「上面グリル」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

# スチームプラス （オーブン／グリル）／ スチームで蒸す （スチーム）



■スチームプラス…手動のオーブンやグリル調理中にスチームを入れることができる機能です。

水 タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

## オーブン、グリルのときに スチームを入れる

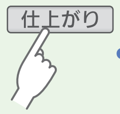
火の通りや、ケーキなどのふくらみをよくしたいときに

オーブンのときは調理前に、温度を約10℃高めに設定しておきます。

スチームを入れるタイミング
〈オーブン〉
- ●スポンジケーキ
  薄く焼き色が付いたとき、
  約5～10分間を目安に設定する。
- ●シフォンケーキ
  焼き色が付いてから、
  約5分間を目安に設定する。
- ●シュー
  加熱を開始したときに
  約5～15分間を目安に設定する。

〈グリル〉
調理時間の約⅔を過ぎ、焼き色が付き始めたとき、約1分間を目安に設定する。

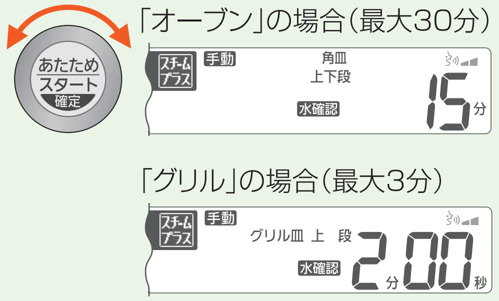
### 1 調理中に「仕上がり」ボタンを2秒間押す




（5秒以内に時間を合わせる）

表示部に「スチームプラス」が表示されます。

### 2 1の操作から5秒以内に時間を合わせる




■合わせることができる時間単位➡ P.23
残り時間以上に設定することはできません。

### 3 3秒後、「スチームプラス」が始まる

（表示部に「スチーム」が点灯し、加熱画面に戻る）

●表示される残り時間には、スチームプラスの時間も含まれます。

■途中でスチームを止めたいとき
「仕上がり」ボタンを2秒間押す。
（「取消」ボタンを押すと、すべての加熱が中止されます）

■時間を変更したいとき
「仕上がり」ボタンを2秒間押し、手順**1**からやり直す。
●残り時間以上の時間は、設定できません。

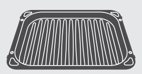
■付属の角皿は使えません

水 タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

## 蒸す

スチーム

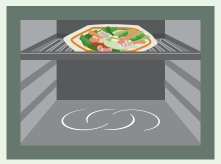
野菜や魚介類など、スチームと電波、ヒーターの合わせ技でしっとりふっくら蒸し上げます。



グリル皿

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

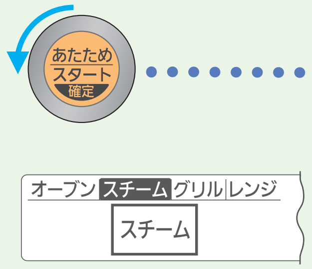
### 1 食品を入れる



（上段・中段・下段）

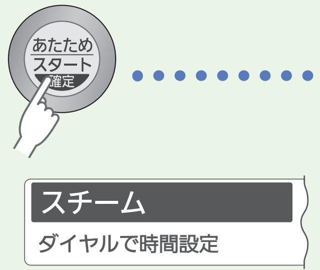
- ●ラップはしない。
- ●食品は、グリル皿に直接のせられます。
  耐熱容器も使えます。
  使い分けは、料理レシピ編のメニューを参考にしてください。
  〈メニュー例〉
  ● 耐熱容器に入れてグリル皿にのせるメニュー
  「蒸しケーキ」➡ P.153

### 2 スチーム 「スチーム」を選ぶ

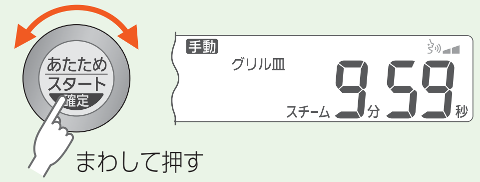



ダイヤルを左にまわしていくと
レンジ→グリル→スチーム→オーブン
の順に選べます。

### 3 確定する




### 4 時間を合わせ、スタートする




●スタートして約4分後、スチームが発生します。

●最大設定時間　30分

■合わせることができる時間単位➡ P.23

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.23
追加時間の画面表示（6分間）が消えたときは、手動メニューの「スチーム」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

# 手動で加熱するとき

●自分で時間などを合わせて加熱するときの設定温度・時間の目安です。

## レンジ(あたため)

「レンジ」600W

| 種類 | メニュー名 | 分量 | 設定時間 レンジ600W | ラップ ふた |
|---|---|---|---|---|
| 室温・冷蔵 | 冷やご飯 | 1杯(150g) | 約50秒～1分 | ー |
| | チャーハン | 1人分(250g) | 約2分30秒 | ー |
| | どんぶり物 | 1人分(350g) | 約3～5分 | 有 |
| | みそ汁 | 1杯(150ml) | 約1分～1分30秒 | ー |
| | カレー・シチュー | 1人分(300g) | 約2分30秒 | 有 |
| | ポタージュスープ | 1杯(180ml) | 約1分30秒～2分 | ー |
| | 粒入りスープ | 1杯(180ml) | 約1分～1分30秒 | 有 |
| | 煮魚 | 1切れ(100g) | 約1分 | 有 |
| | 野菜の煮物 | 1人分(150g) | 約1分30秒～2分 | ー |
| | 焼き魚 | 1切れ(80g) | 約50秒 | ー |
| | ハンバーグ | 1個(90g) | 約1分～1分20秒 | ー |
| | 野菜いため | 1人分(200g) | 約2分 | ー |
| | スパゲティー・焼きそば | 1人分(250g) | 約3～4分 | ー |
| | ハンバーガー | 1個(100g) | 約30～40秒 | ー |
| | バターロール | 1個(30g) | 約10秒 | ー |
| | 牛乳 | 1杯(200ml) | 約1分～1分20秒 | ー |
| | コーヒー | 1杯(150ml) | 約1分～1分30秒 | ー |
| | お酒 | 1本(180ml) | 約1分 | ー |
| | さくら干し | 1枚(35g) | 約30～40秒 | ー |
| | お弁当 | 500g | 約1分30秒～2分 | ー |
| | コロッケ | 1個(100g) | 約20～30秒 | ー |
| 冷凍 | ご飯(固まり) | 1杯分(150g) | 約2～3分 | 有 |
| | ピラフ(パラパラの物) | 1人分(250g) | 約4～5分 | 有 |
| | カレー・シチュー | 1人分(300g) | 約6～8分 | 有 |
| | ポタージュスープ | 1人分(300g) | 約5～6分 | 有 |
| | ハンバーグ | 1個(90g) | 約2分～2分30秒 | 有 |
| | しゅうまい | 12個(170g) | 約3～4分 | 有 |
| | お好み焼き | 1袋(300g) | 約6～8分 | ー |
| | フライ(揚げて冷凍した物) | 3個(80g) | 約1分～1分30秒 | ー |
| | ホットケーキ | 1枚(60g) | 約30秒～1分 | ー |
| | パン(バターロール) | 1個(30g) | 約20～30秒 | ー |
| | ミックスベジタブル | 100g | 約2分～2分30秒 | 有 |
| | さやいんげん | 100g | 約2分30秒～3分 | 有 |
| | さといも | 100g | 約3分～3分30秒 | 有 |

- 食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせます。
- いかやえびなどは、手動メニューの「レンジ」300Wで様子を見ながらあたためてください。
- パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
- コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20～25℃)のときの時間です。
- 冷凍カレー・シチューのあたためは、こびり付きを防ぐため途中で混ぜてください。
- ポップコーン(レンジ用)はパッケージの加熱方法に従ってください。
- 冷凍食品は、冷凍庫から出して時間がたった場合(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめに。

## レンジ(解凍)

「レンジ」150W

| 素材名 | 分量 | 設定時間 レンジ150W | ラップ ふた |
|---|---|---|---|
| ひき肉 | 300g | 約9～12分 | ー |
| 薄切り肉 | 300g | 約9～12分 | ー |
| 厚切り肉 | 300g | 約7～10分 | ー |
| 鶏もも肉(骨なし) | 200g | 約7～10分 | ー |
| 鶏もも肉(骨付き) | 200g | 約8～11分 | ー |
| えび | 10尾(約200g) | 約5～7分 | ー |
| いか(ロール) | 100g | 約3～5分 | ー |
| まぐろ(ブロック) | 200g | 約6～8分 | ー |
| 一尾魚 | 1尾(約300g) | 約7～9分 | ー |
| 切り身魚 | 1切れ(約100g) | 約3～5分 | ー |

- 冷凍庫から出して時間のたった(温度が上がった)食品は、設定時間を控えめにしてください。

## レンジ(野菜の下ごしらえ)

「レンジ」600W

| 素材名 | 分量 | 設定時間 レンジ600W | 加熱前 アク抜き | 加熱後 色止め |
|---|---|---|---|---|
| ほうれん草 | 200g | 約2分～2分30秒 | ー | 要 |
| キャベツ | 100g | 約1分30秒 | ー | ー |
| 小松菜 | 200g | 約2分～2分30秒 | ー | 要 |
| チンゲン菜 | 200g | 約1～2分 | ー | 要 |
| もやし | 100g | 約1分～1分30秒 | ー | ー |
| グリーンアスパラガス | 100g | 約1分30秒～2分 | ー | 要 |
| なす | 100g | 約1～2分 | 要 | 要 |
| ブロッコリー | 100g | 約1～2分 | 要 | 要 |
| さやいんげん | 100g | 約1分30秒 | ー | 要 |
| かぼちゃ | 200g | 約2～3分 | ー | ー |
| じゃがいも | 1個(150g) | 約3～4分 | ー | ー |
| さつまいも | 1本(200g) | 約4～5分 | ー | ー |
| さといも | 5個(200g) | 約4～5分 | ー | ー |
| にんじん | 100g | 約1～2分 | ー | ー |

- アク抜き…加熱前水にさらす。
- 色止め…加熱後流水にさらす。

## レンジ(冷凍した野菜の下ごしらえ)

「レンジ」600W

| 素材名 | 分量 | 設定時間 レンジ600W | ラップ ふた |
|---|---|---|---|
| ミックスベジタブル | 100g | 約1分40秒 | ー |
| さやいんげん | 100g | 約2分 | ー |

- あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
- 大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できた食品から取り出します。



## ⚠警告

食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります

飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります

●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

## ⚠注意

お弁当をあたためるときはふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります





## 300Wスチーム(あたため)

「レンジ」300Wスチーム

**手動メニューの「レンジ」300Wを使用しています。**
水分を補い、しっとり・ふっくらあたためたいときや、固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。(ラップなし)

| メニュー名 | 分量 | 設定時間 300Wスチーム |
|---|---|---|
| 冷やご飯 | 1杯(150g) | 約2分30秒～3分 |
| しゅうまい | 8個(150g) | 約3分30秒～4分 |
| まんじゅう | 1個(60g) | 約50秒～1分20秒 |
| 焼き魚 | 1切れ(80g) | 約2分～2分30秒 |
| 煮魚 | 1切れ(100g) | 約2分～2分30秒 |
| ハンバーグ | 1個(90g) | 約3分～3分30秒 |
| 焼きとり | 4本(100g) | 約2分～2分30秒 |
| うなぎのかば焼き | 100g | 約2分～2分30秒 |
| とんかつ | 1枚(150g) | 約2分30秒～3分 |
| ひじきの煮物 | 100g | 約2分～2分30秒 |
| 総菜パン | 1個(130g) | 約1～2分 |
| ハンバーガー | 1個(100g) | 約1～2分 |
| バターロール | 1個(30g) | 約1分～1分20秒 |
| | 3個(90g) | 約1分10秒～1分30秒 |

| メニュー名 | 分量 | 設定時間 300Wスチーム |
|---|---|---|
| 冷蔵中華まん | 1個 | 約2分～2分30秒 |
| | 2個 | 約3分～3分30秒 |
| | 3個 | 約4分30秒～5分 |
| | 4個 | 約6分～6分30秒 |
| 冷凍中華まん | 1個 | 約2分30秒～3分30秒 |
| | 2個 | 約5分30秒～6分30秒 |
| | 3個 | 約8～10分 |
| | 4個 | 約10～12分 |
| 冷凍しゅうまい | 12個(170g) | 約6～7分 |
| 冷凍焼きおにぎり | 2個(100g) | 約3分30秒～4分30秒 |
| 冷凍ホットケーキ | 1枚(60g) | 約2分 |

## スチーム

「スチーム」

| メニュー名 | 分量 | 付属品と棚位置 | 設定時間 スチーム | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| 茶わん蒸しのあたため | 4碗 | グリル皿中段 | 約20～25分 | ー |
| 切り身魚の蒸し物 | 4切れ(1切れ約100g) | グリル皿上段 | 約18～23分 | ー |

## 両面グリル上段・上面グリル

「グリル」両面上段、上面グリル

| メニュー名 | 分量 | 付属品と棚位置 | 設定時間 両面グリル上段 | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| さわらのみそ漬け焼き | 100g×4切れ | グリル皿上段 | 約9～12分 | グリル皿に油を塗る |
| いかの照り焼き | 2はい | | 約10～13分 | ー |

| メニュー名 | 分量 | 付属品と棚位置 | 設定時間 上面グリル | 備考 |
|---|---|---|---|---|
| 市販の角もち | 4個(200g) | グリル皿中段 | 約8～9分 | ー |

## オーブン

「オーブン1段」予熱あり

| メニュー名 | 標準分量 | 付属品と棚位置 | 予熱 | 設定時間 オーブン | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|
| 骨付き鶏もも肉 | 200g×4本 | 角皿下段 | 有 | 250℃ 約16～20分 | アルミホイルを敷く |
| スコーン | 直径5cm 約16個 | | 有 | 200℃ 約15～25分 | ー |
| 冷蔵ピザ | 直径22cm 1枚 | | 有 | 230℃ 約8～13分 | ー |

オーブン予熱時間の目安： 150℃ 約6分　170℃ 約6分　180℃ 約8分　200℃ 約10分　230℃ 約12分　250℃ 約14分　300℃ 約24分

**骨付き鶏もも肉の焼きかた**
関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨に沿って根元まで肉を切り開く。

※材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。

# お手入れする



## ⚠警告

●お手入れ時、電源プラグは抜く
感電のおそれがあります

●庫内が冷めてからお手入れする
やけどやけがのおそれがあります

## ⚠注意

庫内に付着した油や食品カスはふき取る
そのまま加熱すると発火や発煙の原因になります
必ず庫内が冷めてからふき取ってください。

■次の物は、使わないでください。
（傷が付いたり、色がはげたりします）



•シンナー・ベンジン
•住宅・家具用合成洗剤
（アルカリ性）

•ガラスクリーナー
•スプレー式の洗剤

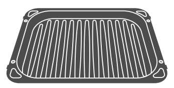
•クレンザー

■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、赤外線センサー取り付け部(庫内右上)に入れないでください。
（故障の原因になります）

使うたびに

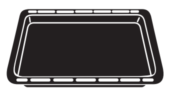
### ■グリル皿・角皿　柔らかいスポンジで水洗いする

グリル皿



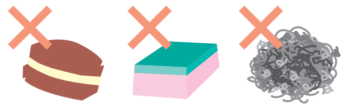
※使ったらすぐに洗ってください。
調味料を付けたままで放置すると
フッ素コートを傷める原因に
なります。

角皿



※汚れが取れにくい場合のみ
メラミンフォームのスポンジ
（洗剤を使わないタイプの白いスポンジ）
でこすってください。

（特にグリル皿はフッ素コートがはがれたり、裏面の発熱体が傷付いて効果が薄れます）



たわし　スポンジ ナイロン面　金属たわし

左記のたわしなどはグリル皿や角皿を
傷付けるため使わないでください。

使うたびに

### ■外まわり、庫内　柔らかい布で、水ぶきする

付着した油や食品はすぐにふき取ってください。
汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

■ドアの内側・外側・ハンドル部
水ぶきのあと、柔らかい布でからぶきしてください。

■庫内
●天井（ヒーター調理中に油汚れを焼き切るセルフクリーニング加工）
オーブンやグリル調理したあとの天井のお手入れは(➡ P.56)
レンジ調理時に、天井に食品カスなどの固形物が付着した場合はぬれぶきんで軽く
ふき取ってください。
●奥面のひどい汚れは
メラミンフォームのスポンジ ( 洗剤を使わないタイプの白いスポンジ ) に水を付けてこする。
●底面のひどい汚れは
クリームクレンザーでふき取り、その後ぬれぶきんでふく。

●天井や奥面をふきんなどでふくと、オートクリーン加工の成分が付着し、少し黒くなります。
●側面は汚れを落としやすいフッ素加工です。
●庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。
（庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下や、パッキン部のはがれの原因になります）
●においが気になるときは、「お手入れ／脱臭」をしてください。➡ P.56



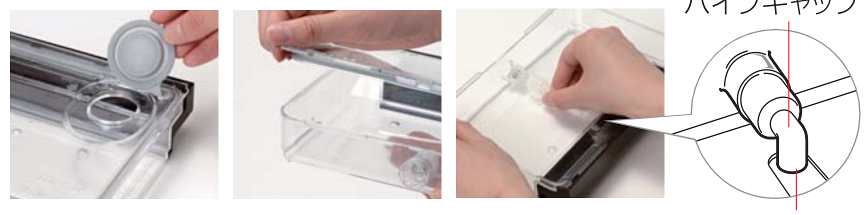
水アカ、カビなどの
発生を抑えるために
週1回

### ■給水タンク　取り外して、柔らかいスポンジで水洗いする

洗剤で洗うと、においの原因になります。



給水タンク出し入れ口は、柔らかい布で水ぶきし、
ひどい汚れは薄めた洗剤(中性)でふき取る。

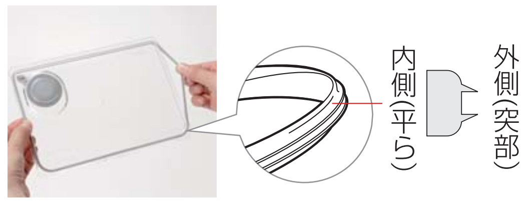




●食器乾燥機、食器洗い乾燥機
は、使わないでください。
（変形や破損、シールのはがれ
の原因になります）

給水ふた　ふた
それぞれのふたは、しっかり閉める。
（水漏れの原因になります）

パイプキャップ
向きを変えると、
水を最後まで使えません。





パッキンゴム
ゴムの内側と外側を、正しく取り付ける。
（間違えると、水漏れやふたが閉まらない原因になります）



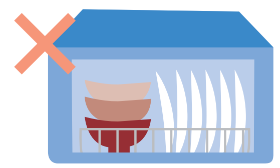
タンクカバー
刻印の矢印方向に
スライドして外す。

汚れてきたら

### ■クリーントレー　取り外して、スポンジで水洗いする



●食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
（変形の原因になります）

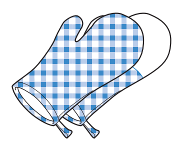


### ■セラミックカバー　取り外して、水洗いする



※陶器製です。
（落とすと割れるので
ご注意ください）
●ひどい汚れには、
クリームクレンザーが
使えます。

### ■ミトン　手洗いする



●洗濯機や乾燥機は
使わないでください。
（布が傷む原因になります）
●漂白は、酸素系漂白剤を
使ってください。



次ページへつづく

# お手入れする お手入れ

汚れやにおいが
気になったときに
「お手入れ」機能





お手入れ前に、角皿、グリル皿、セラミックカバーを取り出し、庫内の汚れをふき取っておく。

自動メニューグループ: お手入れ

汚れてきたら

水 タンクに満水まで水を入れる➡ P.22

### 「庫内」

スチームで庫内の汚れを浮かせて、落としやすくします。

（目安時間　約30分）

スチーム加熱

5〜6回 オーブン・グリル調理したあとは

### 「天井」

天井の汚れを焼き切ります。

（目安時間　約40分）

ヒーター加熱

庫内のにおいが気になるときに

### 「脱臭」

庫内のにおいの原因（汚れなど）を焼き切って脱臭します。

（目安時間　約30分）

ヒーター加熱

**1** お手入れの種類を選ぶ

（例:「庫内」でお手入れするとき）




**2** スタートする




※「天井」について
セルフクリーニング加工の効果を保つために、
5〜6回オーブン・グリル調理したあとは
「天井」機能でお手入れしてください。

「庫内」
終了後、電源プラグを抜き、庫内の奥面や側面、天井などの浮き出た汚れをふき取る。

「天井」「脱臭」では
ヒーターを使用しているため終了後、本体や庫内が熱くなっています。
お気を付けください。

汚れてきたら

### 「水受皿」

洗浄用のクエン酸（別売P.11）を使い、水受皿の水アカなどを取ります。

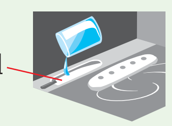
（目安時間　約30分）

ヒーター+スチーム加熱

**1** 水にクエン酸を混ぜて溶かす

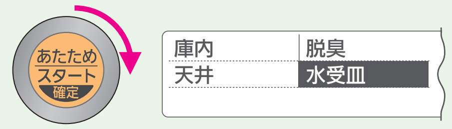



**2** 1を水受皿にあふれない程度に注ぎ、セラミックカバーを戻す




●あふれさせると、庫内底面のパッキンが傷むことがあります。

**3** 「水受皿」を選ぶ




手順4へ

**4** スタートする




**5** 終了後、
セラミックカバーを水洗いし、
すみやかに水受皿に残った湯をふき取る

●時間をおくと、フッ素コートが傷むことがあります。
●強くこすらないでください。フッ素コートがはがれる原因になります。
特にクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。

## 水を抜きたいとき

給水タンクから水受皿までの給水経路にたまるスチーム用の水を抜くことができます。

**1** 給水タンクを取り出す

**2** 排水する




ノズルから排水される

（2秒間押す）

**3** 水受皿に排水された水をふき取る

●連続使用は3回まで。

# よくあるお問い合わせ

| 分類 | 質問 | 答え |
|---|---|---|
| レンジ | アースは必要ですか? | アースは確実に取り付けてください。➡ P.4<br>電源コンセントにアース端子がないときは、アース工事が必要です。<br>特に、湿気の多い場所や水けのある場所では、アース工事が法律で義務付けられています。➡ P.10<br>アース端子がない場合、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。 |
| レンジ | 設置のとき、あまりすき間をあけられないのですが、大丈夫ですか?<br>(例)<br>上面があけられません。 | ●安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。<br>場所: 上方 / 左方 / 右方 / 前方 / 後方 / 下方<br>離隔距離(cm): 20 / 0 / 0 / (開放) / 0 / 0<br>※左右両方の離隔距離は、左右を5cm以上あけると、上方は10cm以上でお使いいただけます。➡ P.7 |
| レンジ | 初めて使用するときに、カラ焼きは必要ですか? | 必要ありません。そのままご使用ください。<br>においや煙が気になる場合は、しっかり換気を行い、脱臭をしてください。<br>➡ P.56 |
| 調理 | どうすれば、加熱時間を細かく合わせられるのですか? | 加熱方法により異なります。<br>合わせられる時間は、各使いかたのページをご参照ください。<br>加熱時間が長くなるほど合わせられる時間の単位が大きくなります。<br>➡ P.23 |
| 調理 | 「スチームプラス」はどんなときに使うのですか? | 手動メニューのオーブン調理やグリル調理中にスチームを加えて、火の通りやふくらみをよくしたいときに使います。➡ P.50 |
| 調理 | おもちやトーストは焼けますか? | ●手動メニューの「上面グリル」を使って焼くことができます。<br>おもち ➡ P.53<br>トースト ➡ P.135 |
| 調理 | オーブン調理やグリル調理で表面をもう少し焦がしたい | 手動メニューの「上面グリル」を使って焼くことができます。➡ P.48 |
| 使いかた | オーブンの予熱中庫内灯がつかない | ●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。 |
| 使いかた | 給水タンクから水受皿までの水を抜きたい | 「仕上がり」ボタンを2秒間押します。ノズルから排水されます。<br>お手入れのしかた➡ P.56 |
| 使いかた | デモモードって何ですか? | 店頭で実演するためのモードのことです。店頭用であるため加熱できません。デモモードの解除のしかた➡ P.14 |
| 使いかた | タンクに水が入っているのに 水確認 を表示する | タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示し、音声でお知らせします。<br>タンクに水が入っていても表示します。<br>加熱をスタートすると表示は消えます。 |

# うまく仕上がらない

## ■直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき

| 分類 | 症状 | 原因と対策 |
|---|---|---|
| あたため 共通 | 熱くならない | ●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。<br>●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。<br>●もう少し加熱したい場合は、手動メニューの「レンジ」600Wで時間を合わせて追加加熱してください。➡ P.42<br>●冷凍したカレーは自動ではうまくあたためられません。ラップをして手動メニューの「レンジ」600Wで時間を合わせて加熱してください。➡ P.52 |
| あたため 共通 | あたためるとタレが飛び散る | ●深めの耐熱容器に入れて、ラップをしてあたためてください。<br>●タレは加熱後にかけましょう。 |
| あたため 1品 | 熱すぎる | ●あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。<br>●深さに対してできるだけ口が広い容器をお使いください。赤外線センサーをうまく働かせるためです。 |
| あたため 1品 | 冷凍ご飯があたたまっていない | ●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。<br>●ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず下にしてください。 |
| あたため 2品 | あたためがうまくできない | ●庫内底面の円形のイラストの中に食品を置いていますか。はみだすとうまくあたたまりません。<br>●あたためる分量が多すぎませんか。1品250g以下にしてください。<br>●冷凍物の分量が多くありませんか。食品の分量は同じぐらいにしてください。 |

## ■スチームあたため

| 分類 | 症状 | 原因と対策 |
|---|---|---|
| 自動メニュー | あたため時間が長くかかる | ●スチームを発生させてあたためるため、レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。 |
| 自動メニュー | ご飯・おかずが熱すぎる | ●仕上がりを「弱」または「やや弱」に調節してください。<br>●100g未満は手動メニューの「レンジ」300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。 |
| オーブン | 焼き色にムラがある | ●中段を使っていませんか。1段で調理するときは上段または下段をお使いください。(メニューによって最適な棚位置は異なります)<br>●2段で調理しているときの焼きムラが気になるときは、途中、角皿の前後または上下段を入れ替えてください。 |
| オーブン | 紙型を使うとうまくできない | ●金属製の型を使って焼くときよりも焼き時間が長くなる場合があります。様子を見ながら加熱してください。<br>●分量に合った大きさの紙型を使っていますか。大きすぎても小さすぎてもうまくできません。 |
| スチーム | うまくできない | ●水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。➡ P.22 |

次ページへつづく

# うまく仕上がらない(つづき)

## 自動メニュー

### あたため

■飲み物、酒かん

| 症状 | 対処 |
|---|---|
| 熱くなりすぎて飲めない | ●置きかたは合っていますか。➡ P.30<br>●自動メニューの「飲み物」か「酒かん」を使いましたか。➡ P.30<br>●少量を加熱すると沸とうします。容器の8分目まで入れてください。<br>●厚手のカップを使うと、熱い場合があります。温度を低めに合わせるか薄手のカップに変えてください。<br>●設定温度は高くありませんか。変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。 |
| 上と下で温度が違う | ●加熱後よく混ぜてください。 |

■中華まん

| 症状 | 対処 |
|---|---|
| うまくあたたまらない | ●食品の種類や大きさ、重さを確認してください。自動では70～120gまでしかあたためられません。<br>●重さなどに合わせて仕上がりを選んでください。➡ P.30<br>70～120g以外は手動メニューの「レンジ」300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。<br>●個数の設定をまちがえていませんか。➡ P.30<br>●置きかたをまちがえていませんか。➡ P.30 |

■焼き魚あたため

| 症状 | 対処 |
|---|---|
| うまくあたたまらない | ●食品の量が多すぎたり少なすぎたりしていませんか。(100～500gまで) ➡ P.32<br>●冷蔵庫で保存していた食品は、「仕上がり」ボタンで「強」に合わせてください。<br>●切り身1切れは、「仕上がり」ボタンで「弱」に合わせてください。 |

### 解凍・ゆで野菜

■スチーム全解凍、スチーム半解凍

| 症状 | 対処 |
|---|---|
| 食品が煮えた | ●食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。<br>●ラップなどの包装を取り外してください。<br>●形状、開始温度によっては煮えることがあります。 |

■ゆで葉果菜、ゆで根菜

| 症状 | 対処 |
|---|---|
| 野菜をゆでるとうまくできない | ●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。葉菜はラップで包んで皿にのせて、果花菜・根菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。<br>●100g未満の野菜は手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。 |
| 野菜をゆでると乾燥する | ●洗ったあとの水分を十分に残したまま加熱してください。 |
| ゆでムラがある | ●ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。<br>●かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。<br>●じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。 |



## 自動メニュー

### 焼き魚

■さんまの塩焼き

| 症状 | 対処 |
|---|---|
| 焼き色が濃い・薄い | ●季節や鮮度、脂ののり具合によって焼き色が異なります。焼き足りないときは、上面グリルで様子を見ながら焼いてください。 |

### 蒸し物

■茶わん蒸し

| 症状 | 対処 |
|---|---|
| うまくできない | ●容器の置きかたをまちがえていませんか。➡ P.173<br>●碗(わん)数の設定をまちがえていませんか。➡ P.173 |

### お菓子・パン

■スポンジケーキ

| 症状 | 対処 |
|---|---|
| ケーキがうまく焼けないふくらまない | ●卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。 |
| 泡立てがうまくできない | ●ボールに油分や水分が付いていませんか。泡立てるときのボールは、油分や水分が付いていない物を使ってください。 |
| 部分的に粉が残る | ●よくふるいながら入れましたか。ふるうことで不純物や粉の固まりを取り除き、また空気をたっぷり含ませる効果があります。 |
| 焼き色が薄い | ●材料や作りかたの違い、ケーキ型の種類で焼き色が変わることがあります。(例えば、グラニュー糖を使うと焼き色は薄くなります) |

■フランスパン

| 症状 | 対処 |
|---|---|
| うまく焼けないふくらまない | ●生地の発酵状態は良好でしたか。発酵時に生地の温度が高すぎるとうまくふくらまず、焼き上がりも悪くなります。<br>➡「パン作りのコツ」P.134 |
| 焼き色が濃い・薄い | ●「仕上がり」ボタンで焼き色の調節ができます。濃くしたいときは「強」に、薄くしたいときは「弱」に合わせてください。 |

■山形食パン

| 症状 | 対処 |
|---|---|
| うまく焼けないふくらまない | ●生地の発酵状態は良好でしたか。二次発酵は表面が型から少し出る程度が目安です。<br>➡「パン作りのコツ」P.134 |
| 焼き色が濃い・薄い | ●「仕上がり」ボタンで焼き色の調節ができます。濃くしたいときは「強」に、薄くしたいときは「弱」に合わせてください。 |

■シュー

| 症状 | 対処 |
|---|---|
| 焼き色・大きさにムラがある | ●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。 |
| うまくふくらまない | ●生地作りのコツ➡ P.148 |

## レシピ

■焼き物全般

| 症状 | 対処 |
|---|---|
| 肉・魚などで焼き色が薄い生っぽい | ●内部が凍っていませんか。必ず、完全に解凍してから焼いてください。 |

■バターロール

| 症状 | 対処 |
|---|---|
| 焼き色にムラがある | ●生地を同じ大きさに成形しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。 |

# 故障かな?

故障かな?と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

| 症　状 | 原　因 |
|---|---|
| まったく動かない | ●停電していませんか。<br>●配電盤のブレーカーが切れていませんか。<br>●電源プラグが抜けていませんか。<br>●表示部にダイヤルのイラストを表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開けて、ダイヤルのイラスト表示が出てから操作してください。 |
| 食品がまったく<br>あたたまらない | ●表示部に「デモモード」が出ていませんか。<br>店頭用のモードに設定されています。<br>ダイヤルを左にまわして「レンジ」に合わせ、<br>「あたため・スタート」ボタンを4回押して、さらに「取消」ボタンを4回押すと「デモモード」表示が消え、解除されます。<br> |
| 調理中、調理後に<br>カチカチ音やうなり音<br>などの音がする | ●電子レンジの出力やヒーターを切り替えているスイッチの音、アンテナの制御音、スチームの発生音、部品を冷却するファンの音です。<br>故障ではありません。(発酵時はファンを断続的にまわしています) |
| 調理中に火花が出る | ●レンジ(電波)を使うメニューでは、金属容器などは使えません。<br>●金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。<br>●庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。<br>●付属品の角皿を使用していませんか。 |
| スチームが漏れる | ●スチーム調理中、ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。 |
| 煙やいやなにおいが出た | ●初めて使うときは、防さびの油が焼け、においや煙が出ることがあります。<br>気になる場合は、しっかり換気を行い脱臭をしてください。➡ P.56<br>●庫内・ドア内側に、食品カス・油などが付いていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。 |
| ドアがくもり<br>水滴が落ちる | ●メニューにより若干の水滴が出ることがあります。 |
| 現在温度表示が設定温度<br>近くになっているのに<br>なかなか終了しない | ●現在温度は食品のおよその平均温度を表示しています。<br>温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示から、しばらく変わらないことがあります。故障ではありません。 |
| スチームが出ない | ●給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。➡ P.22 |
| 庫内に水が残る | ●スチーム加熱終了後、メニューによっては庫内底面に水がたまります。<br>冷めてからふきんなどでふき取ってください。<br>また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。➡ P.22 |
| スチーム使用時、<br>ブチュブチュ音がする | ●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかみ込む音です。<br>故障ではありません。 |
| 予熱時間が<br>音声ガイドと違う | ●予熱する前にされた調理や室温などによっては、多少前後することがあります。 |
| レンジ加熱のとき<br>ダイヤルの<br>イラスト表示になる | ●庫内に食品が入っていない、または少量の食品(100g未満)を入れて加熱していませんか。<br>庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 |





| 症　状 | 原　因 |
|---|---|
| オーブンの予熱中<br>庫内灯がつかない | ●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。 |
| 自動メニューグループが<br>見えない | ●操作をしないと自動電源オフ機能(➡ P.15)が働き、電源が切れます。<br>ドアを開けると電源が入ります。<br>●ダイヤルを右へまわすと、点灯します。 |

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは内容を確認したあと操作し直してください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

| | |
|---|---|
| 調理中に<br>水確認<br>と表示した | 調理中、給水タンクの水がなくなったときに表示します。<br>食品の分量やメニューによっては 水確認 表示が出ない場合があります。<br>●調理中に 水確認 を表示し、調理を一時停止するメニュー<br>「レンジ」300Wスチーム<br>「スチーム」<br>「あたため／中華まん」<br>「蒸し物／茶わん蒸し、ふかしいも、肉の蒸し物、魚の蒸し物、手づくり豆腐」<br>「お菓子・パン／蒸しプリン」<br>「お手入れ／庫内」<br>※停止したときはタンクに水を入れ(P.22)、「あたため・スタート」ボタンを押して調理を再開させます。<br>●調理中に 水確認 を表示するが、調理を続行するメニュー<br>「スチームプラス」<br>※次回からは、スタートする前にタンクの水量を確認してください。➡ P.22 |
| U41 | 電気部品の温度が高いときに表示します。<br>●食品を入れずに加熱していませんか。<br>●少量の食品(100g未満)を加熱していませんか。<br>庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。<br>●レンジ(電波)を使うメニューで付属の角皿を入れて加熱していませんか。<br>付属の角皿は、オーブン(発酵)、上面グリル以外では使えません。<br>●両面グリル調理で、グリル皿を入れずに加熱していませんか。<br>グリル皿を入れて加熱してください。<br>●敷物や、紙などが本体底面に吸い付けられて吸気口(➡ P.12)をふさいでいませんか。取り除いてください。故障の原因になります。<br>●「取消」ボタンを押してから操作し直してください。 |
| U50 | 庫内の温度が高いときに表示します。<br>●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから手動メニューで調理してください。 |

■以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

1. 故障状況
2. 製品名(スチームオーブンレンジ)
3. 品番(NE-R3200)
4. お買い上げ日(年月日)

■次のような表示が出たら、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。



# 保証とアフターサービス

修理・使いかた・お手入れ などは

## ■まず､お買い求め先へ ご相談ください

▼お買い上げの際に記入されると便利です

| | |
|---|---|
| 販売店名 | |
| 電　話 | (　　　)　　　－ |
| お買い上げ日 | 年　　月　　日 |

**修理を依頼されるときは**

「よくあるお問い合わせ」､「うまく仕上がらない」､「故障かな？」(P.58～63)でご確認のあと､直らないときは､まず電源プラグを抜いて､お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

| | |
|---|---|
| ●製品名 | スチームオーブンレンジ |
| ●品　番 | NE-R3200 |
| ●故障の状況 | できるだけ具体的に |

**●保証期間中は、保証書の規定に従って出張修理いたします。**

保証期間：お買い上げ日から本体１年間｡ただし､マグネトロンは２年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

**●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。**

※修理料金は次の内容で構成されています。

- 技術料　診断・修理・調整・点検などの費用
- 部品代　部品および補助材料代
- 出張料　技術者を派遣する費用

**※補修用性能部品の保有期間　8年**

当社は､このスチームオーブンレンジの補修用性能部品(製品の機能を維持するための部品)を､製造打ち切り後８年保有しています。

## ■転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください

**●修理に関するご相談は**……………………

**パナソニック 修理ご相談窓口**

ナビダイヤル（全国共通番号）　0570-087-087

- 呼び出し音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP/ひかり電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、各地の「修理ご相談窓口」におかけください。

**●使いかた・お手入れなどのご相談は**……

※「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。
http://panasonic.co.jp/cs/

**パナソニック お客様ご相談センター**　365日 受付9時～20時

電話 フリーダイヤル　0120-878-365（パナは 365日）

■携帯電話・PHSでのご利用は…　06-6907-1187

■FAX　フリーダイヤル　0120-878-236

**Help desk for foreign residents in Japan**

**Tokyo** (03) 3256 - 5444　**Osaka** (06) 6645 - 8787

Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)

※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

※ご使用の回線（IP 電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

**【ご相談におけるお客様に関する情報のお取り扱いについて】**

- お客様の個人情報やご相談内容を、その対応や修理確認などのために利用し、残すことがあります。
- 個人情報やご相談の記録を適切に管理し、正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。
- ナンバー・ディスプレイを採用し、折り返し電話させていただくことがあります。
（お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。）



## ■各地域の修理ご相談窓口　※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

- 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 北海道地区 | 札　幌 | ☎ (011)894-1251 | 札幌市厚別区厚別南2丁目17-7 |
| | 旭　川 | ☎ (0166)22-3011 | 旭川市2条通16丁目1166 |
| | 帯　広 | ☎ (0155)33-8477 | 帯広市西20条北2丁目23-3 |
| | 函　館 | ☎ (0138)48-6631 | 函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内） |
| 東北地区 | 青　森 | ☎ (017)775-0326 | 青森市大字浜田字豊田364 |
| | 秋　田 | ☎ (018)868-7008 | 秋田市外旭川字小谷地3-1 |
| | 岩　手 | ☎ (019)645-6130 | 盛岡市厨川5丁目1-43 |
| | 宮　城 | ☎ (022)387-1117 | 仙台市宮城野区扇町7-4-18 |
| | 山　形 | ☎ (023)641-8100 | 山形市平清水1丁目1-75 |
| | 福　島 | ☎ (024)991-9308 | 郡山市亀田1丁目51-15 |
| 首都圏地区 | 栃　木 | ☎ (028)689-2555 | 宇都宮市上戸祭3丁目3-19 |
| | 群　馬 | ☎ (027)254-2075 | 前橋市箱田町325-1 |
| | 茨　城 | ☎ (029)864-8756 | つくば市筑穂3丁目15-3 |
| | 埼　玉 | ☎ (048)728-8960 | 桶川市赤堀2丁目4-2 |
| | 千　葉 | ☎ (043)208-6034 | 千葉市中央区末広5丁目9-5 |
| | 東　京 | ☎ (03)5477-9700 | 東京都世田谷区宮坂2丁目26-17 |
| | 山　梨 | ☎ (055)222-5822 | 甲府市宝1丁目4-13 |
| | 神奈川 | ☎ (045)847-9720 | 横浜市港南区日野5丁目3-16 |
| | 新　潟 | ☎ (025)286-0180 | 新潟市東区東明1丁目8-14 |
| 中部地区 | 石　川 | ☎ (076)280-6608 | 金沢市玉鉾2丁目266番地 |
| | 富　山 | ☎ (076)424-2549 | 富山市根塚町1丁目1-4 |
| | 福　井 | ☎ (0776)21-0622 | 福井市問屋町2丁目14 |
| | 長　野 | ☎ (0263)86-9209 | 松本市寿北7丁目3-11 |
| | 静　岡 | ☎ (054)287-9000 | 静岡市葵区千代田7丁目7-5 |
| | 愛　知 | ☎ (052)819-0225 | 名古屋市瑞穂区塩入町8-10 |
| | 岐　阜 | ☎ (058)278-6720 | 岐阜市中鶉4丁目42 |
| | 高　山 | ☎ (0577)33-0613 | 高山市花岡町3丁目82 |
| | 三　重 | ☎ (059)254-5520 | 津市久居野村町字山神421 |
| 近畿地区 | 滋　賀 | ☎ (077)582-5021 | 守山市水保町1166番地の1 |
| | 京　都 | ☎ (075)646-2123 | 京都市南区上鳥羽中河原3番地 |
| | 大　阪 | ☎ (06)6359-6225 | 大阪市城東区関目2丁目15-5 |
| | 奈　良 | ☎ (0743)59-2770 | 大和郡山市筒井町800番地 |
| | 和歌山 | ☎ (073)475-2984 | 和歌山市中島499-1 |
| | 兵　庫 | ☎ (078)796-3140 | 神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4 |
| 中国地区 | 鳥　取 | ☎ (0857)26-9695 | 鳥取市安長295-1 |
| | 米　子 | ☎ (0859)34-2129 | 米子市米原4丁目2-33 |
| | 松　江 | ☎ (0852)23-1128 | 松江市平成町182番地14 |
| | 出　雲 | ☎ (0853)21-3133 | 出雲市渡橋町416 |
| | 浜　田 | ☎ (0855)22-6629 | 浜田市下府町327-93 |
| | 岡　山 | ☎ (086)242-6236 | 岡山市北区田中138-110 |
| | 広　島 | ☎ (082)295-5011 | 広島市西区南観音1丁目13-5 |
| | 山　口 | ☎ (083)973-2720 | 山口市小郡下郷220-1 |
| 四国地区 | 香　川 | ☎ (087)868-6388 | 高松市勅使町152-2 |
| | 徳　島 | ☎ (088)624-0253 | 徳島市沖浜2丁目36 |
| | 高　知 | ☎ (088)834-3142 | 高知市仲田町2-16 |
| | 愛　媛 | ☎ (089)905-7544 | 愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1 |
| 九州地区 | 福　岡 | ☎ (092)593-9036 | 春日市春日公園3丁目48 |
| | 佐　賀 | ☎ (0952)26-9151 | 佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044 |
| | 長　崎 | ☎ (095)830-1658 | 長崎市東町1919-1 |
| | 大　分 | ☎ (097)556-3815 | 大分市萩原4丁目8-35 |
| | 宮　崎 | ☎ (0985)63-1213 | 宮崎市本郷北方字草葉2099-2 |
| | 熊　本 | ☎ (096)367-6067 | 熊本市健軍本町12-3 |
| | 天　草 | ☎ (0969)22-3125 | 天草市港町18-11 |
| | 鹿児島 | ☎ (099)250-5657 | 鹿児島市与次郎1丁目5-33 |
| | 大　島 | ☎ (0997)53-5101 | 奄美市名瀬朝仁町11-2 |
| 沖縄地区 | 沖　縄 | ☎ (098)877-1207 | 浦添市城間4丁目23-11 |

所在地、電話番号は変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。
最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html　0509

## 仕　　様

| | | |
|---|---|---|
| 電子レンジ | 消費電力 | 1.45 kW |
| | 高周波出力 | 1000 W※1・800～150 W相当 |
| | 発振周波数 | 2,450 MHz |
| | 温度調節範囲 | −10～90 ℃ |
| スチーム | スチームヒーター出力 | 1.0 kW(0.3 kW+0.7 kW) |
| グリル | 消費電力 | 1.35 kW |
| | ヒーター出力 | 1.30 kW |
| オーブン | 消費電力 | 1.41 kW |
| | ヒーター出力 | 1.35 kW |
| | 温度調節範囲 | 発酵(30・35・40・45 ℃)・100～300 ℃<br>・このオーブンレンジの300℃温度での運転時間は約5分間です。<br>その後は自動的に230℃に切り替わります。 |
| 電源 | 交流100 V(50 Hz–60 Hz共用) | |
| 質量 | 約22.4 kg | |
| 寸法 | 外形 | 幅509 mm×奥行468 mm×高さ414 mm |
| | 庫内 | 幅394 mm×奥行309 mm×高さ225 mm |

| 消費電力量の目安 | |
|---|---|
| 区分名※2 | F：オーブンレンジ(熱風循環加熱方式のもの) |
| 電子レンジ機能の年間消費電力 | 52.2 kWh ／年 |
| オーブン機能の年間消費電力量 | 14.3 kWh ／年 |
| 年間待機時消費電力量 | 0.0 kWh ／年 |
| 年間消費電力量 | 66.5 kWh ／年 |

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大5分)であり、調理中自動的に700Wに切り替わります。
これは自動の限定したメニュー(直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、自動メニューの「飲み物」、「酒かん」)で働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。
●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
〔表示部にダイヤルのイラスト(初期画面)を表示時1.7W〕
●年間消費電力量(kWh ／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

**愛情点検**　長年ご使用のスチームオーブンレンジの点検を!

| こんな症状はありませんか | | ご使用中止 | |
|---|---|---|---|
| | ●電源コードやプラグが異常に熱くなる。<br>●異常なにおいや音がする。<br>●ドアに著しいガタや変形がある。<br>●触ると電気を感じる。<br>●その他の異常や故障がある。 | | 事故防止のため、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて販売店へ点検をご依頼ください。 |

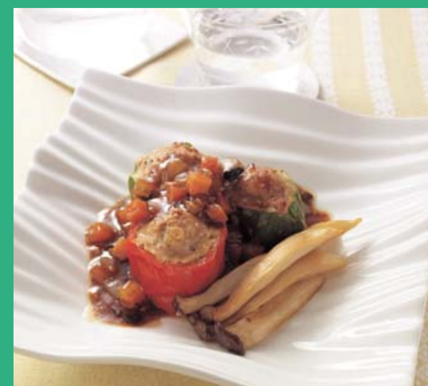
**便利メモ**(おぼえのため記入されると便利です。)

| | | | |
|---|---|---|---|
| お買い上げ日 | 年　月　日 | 品番 | NE-R3200 |
| 販売店名 | | | |
| | ☎　(　　) | | |





# Cook Book



スチームオーブンレンジ
## 料理レシピ編

料理レシピは、裏表紙からご覧ください。
(レシピの目次は240～243ページです)

レシピなど、お役立ち情報を満載のパナソニックホームページへ!
http://panasonic.jp

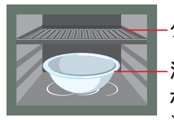
〔材料／4人分〕
［焼きもち］
市販の角もち・4個（200g）
しょうゆ・適量

［お粥］
冷やご飯・250g
水・2カップ
塩・小さじ⅔

＜焼きもちの下ごしらえ＞
1. もちは半分に切り、しょうゆに漬けて、グリル皿に並べる。

＜お粥の下ごしらえ＞
2. 耐熱ガラス製ボールにご飯、水を入れる。ご飯をほぐすように混ぜる。ラップなしで庫内中央に置く。

＜仕上げ＞
3. 1のグリル皿を上段に入れる。
4. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／もち＆汁物】で加熱する。（約13分）
5. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す（取り出すときはやけどに注意する）。
6. 5のボールに塩を加えて混ぜ、器に盛る。
7. 焼き上がったもちをもう一度しょうゆにくぐらせ、6の上にのせて仕上げる。




レンジ ＋ ヒーター加熱

# 焼きもち & お粥（かちん粥）

約224kcal（1人分）
塩分：約1.2g

**Point**

梅干しや塩昆布など、お好みの材料を入れてオリジナルのお粥にチャレンジしてください。



日本料理
菅谷美智子先生



tsuji
辻調合わせ技セット

**2人分の作りかた**
材料の水は1¼カップ、塩を小さじ¼にし、
その他の材料は半量にします。
工程4で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※ 仕上がり調節について→P.41


2

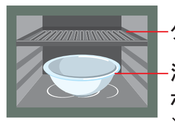
〔材料／4人分〕
［焼きもち］
市販の角もち・4個（200g）
［ココナッツ風味のお汁粉］
ココナッツミルクパウダー※・40g
熱湯※・½カップ
A 牛乳・2カップ
砂糖・50g
生クリーム・80ml
片栗粉・大さじ¾
（同量の水で溶く）
甘納豆（市販品）・80g

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）
※「ココナッツミルクパウダーと熱湯」は「牛乳½カップ」でも可。

＜ココナッツ風味のお汁粉の下ごしらえ＞
1. ココナッツミルクパウダーに熱湯を混ぜ、茶こしでこす。
2. Aを耐熱ガラス製ボールに入れる。1を加え、混ぜる。クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

＜焼きもちの下ごしらえ＞
3. もちは半分に切っておく。
4. 3をグリル皿に間隔をあけて並べ、上段に入れる。

＜仕上げ＞
5. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／もち＆汁物】で加熱する。（約13分）
6. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す（取り出すときはやけどに注意する）。
7. 6のボールに水溶き片栗粉を加え、よく混ぜ、とろみが付けば甘納豆を入れる。
8. 器に焼きもち、ココナッツ風味のお汁粉を盛り付ける。




レンジ ＋ ヒーター加熱

**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にします。
工程5で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※ 仕上がり調節について→P.41


1


7



# 焼きもち & ココナッツ風味のお汁粉

約425kcal（1人分）
塩分：約0.1g

**Point**

ココナッツミルクパウダーが手に入らない場合は、牛乳を使用してもいいです。また、甘納豆の代わりに、市販のこしあんを使えばひと味違うスイーツのでき上がり。お手軽にバリエーションを増やすことができます。

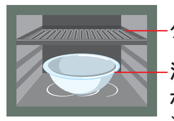


中国料理
塘和英先生

＜焼きもちの下ごしらえ＞
1. もちはグリル皿に並べる。（並べかた→P.112）

＜おすましの下ごしらえ＞
2. 大根は縦4つに切り、3mmのいちょう切りにする。にんじんは3mmの厚さに切る。生しいたけは半分に切る。さといもは六方むきにし、5mmの厚さに切る。
3. かまぼこは5mmの厚さに切る。水菜は5cmの長さに切る。
4. 耐熱ガラス製ボールに2を入れ、ラップをして【レンジ600W】で約3分30秒～4分30秒加熱する。加熱後、ラップを外し、Aを加え、庫内中央に置く。

＜仕上げ＞
5. 1のグリル皿を上段に入れる。
6. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／もち＆汁物】で加熱する。（約13分）
7. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す（取り出すときはやけどに注意する）。
8. 7のボールに、3のかまぼこと水菜を加える。
9. 器にもちを盛り付け、8の汁をはり、松葉の形に切ったゆずの皮を添える。




レンジ ＋ ヒーター加熱


2


4


8

〔材料／4人分〕

［焼きもち］
市販の角もち・4個（200g）

［おすまし］
大根・100g
にんじん・50g
生しいたけ・4枚
さといも・2個
かまぼこ・¼本
水菜・30g
A | あたたかいだし汁・3カップ
（顆粒だしの場合は　小さじ1使用）※
塩・小さじ½
薄口しょうゆ・小さじ1
ゆずの皮・¼個分
※ 顆粒だしを使う場合は、塩分を控えてください。

**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にします。
工程4は加熱を約1分30秒～2分30秒にし、
工程6で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がり調節について→P.41

**Point**
大根、にんじん、さといもなどの食材は薄すぎても厚すぎても火の通り加減が変わるので、レシピ通りの厚みで切ってください。


日本料理
濱本良司先生



# 焼きもち
# &
# おすまし（すまし雑煮）

約155kcal（1人分）
塩分：約1.3g



# 高菜チャーハン
# &
# かぶのトロトロスープ

約640kcal（1人分）
塩分：約3.4g

約86kcal（1人分）
塩分：約2.6g



〔材料／4人分〕

［高菜チャーハン］

豚バラ薄切り肉（厚さ3mm）・150g

A｜しょうゆ・小さじ1
　｜塩、こしょう・少量

高菜漬け・100g

青ねぎ（みじん切り）・30g

B｜ごま油・大さじ4
　｜しょうゆ・小さじ2

卵（M寸）・3個

ご飯（固めに炊く）・750g（約2.5合分）

C｜塩・小さじ$\frac{2}{3}$
　｜こしょう・少量

［かぶのトロトロスープ］

鶏もも肉・50g

むきえび・50g

D｜酒、しょうゆ・各小さじ$\frac{1}{2}$
　｜塩、こしょう・少量
　｜片栗粉・小さじ2
　｜サラダ油・小さじ1

かぶ・2個（400g）

E｜塩・小さじ$\frac{1}{2}$
　｜酒・大さじ1

F｜スープ・$2\frac{1}{4}$カップ
　｜（中華スープの素の場合は　小さじ$2\frac{1}{4}$使用）
　｜塩・小さじ$\frac{1}{2}$
　｜しょうゆ・小さじ1
　｜酒・大さじ1

きぬさや（1cm角に切る）・20g

白ねぎ（みじん切り）・$\frac{1}{4}$本

ごま油・小さじ1

<高菜チャーハンの下ごしらえ>

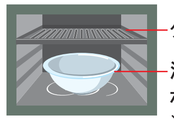
1. 豚バラ肉は5mm幅に切り、Aで下味を付ける。高菜漬けは水けを切り、みじん切りにする。
2. 耐熱容器に1、青ねぎを入れ、混ぜる。Bを加え、さらに混ぜ、【レンジ800W】ふたなしで約1分30秒～2分加熱する。
3. 別の耐熱容器に卵を溶きほぐし、【レンジ300W】ふたなしで約3分～3分30秒加熱し、半熟状態にする。
4. ご飯に2、3の卵を混ぜ合わせ、Cで下味を付け、グリル皿に広げる。

<かぶのトロトロスープの下ごしらえ>

5. 鶏もも肉、むきえびは1cm角に切り、耐熱性の平皿に入れ、Dで下味を付ける。具を平らに広げラップをして【レンジ800W】で約1分30秒加熱する。
6. かぶは1cm厚さに切り、耐熱ガラス製ボールに入れ、Eで下味を付ける。ラップをして【レンジ800W】で約4分加熱する。粗熱が取れたら、スプーンの底で粗くつぶす。
7. 6のボールにFを混ぜ合わせ、きぬさやを加え、ラップなしで庫内中央に置く。

<仕上げ>

8. 4のグリル皿を上段に入れる。
9. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／ご飯物＆汁物】で加熱する。（約22分）
10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す（取り出すときはやけどに注意する）。
11. かぶのトロトロスープは5、白ねぎ、ごま油を加え、仕上げる。高菜チャーハンは、しゃもじでほぐして盛り付ける。




レンジ ＋ ヒーター加熱


2


3


4


6

**2人分の作りかた**

すべての材料を半量にします。
加熱時間は、工程2は約40秒～1分、工程3は約1分30秒、工程5は約40秒～1分、工程6は約2分～2分30秒にして加熱し、工程9で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※ 仕上がり調節について→P.41

**Point**

チャーハンをおいしく仕上げるコツは、ご飯を少し固めに炊くこと。かぶのトロトロスープのかぶは、冬瓜や大根など旬の野菜に代えることで、季節のスープに。その場合は、下加熱を少し長めに調理してください。



中国料理
塘和英先生

＜中華風焼きおにぎりの下ごしらえ＞

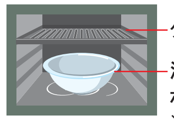
1. ご飯はAと混ぜ合わせ、8個のおにぎりにする。
2. Bはよく混ぜ合わせ、1のおにぎりに塗る。グリル皿に並べる。

＜ピリ辛ごまスープの下ごしらえ＞

3. 鶏もも肉は1cm角に切り、Cで下味を付ける。木綿豆腐は1cm角に切る。ほうれん草、春雨は5cmの長さに切る。ザーサイはそのまま使用する。
4. 容器にスープ以外のDの材料を入れ、よく混ぜ合わせておく。スープを少しずつ加えながら混ぜて溶かす。
5. 耐熱ガラス製ボールに3の鶏肉、木綿豆腐、ザーサイを入れ、ラップをして【レンジ600W】で約3分加熱する。
6. 5のボールに4とほうれん草、春雨を加え、ラップなしで庫内中央に置く。

＜仕上げ＞

7. 2のグリル皿を上段に入れる。
8. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／ご飯物＆汁物】に設定し、仕上がり〈強〉に合わせ加熱する。（約25分）
9. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す（取り出すときはやけどに注意する）。
10. 器にそれぞれ盛り付け、ピリ辛ごまスープに白ねぎを散らし、ラー油をたらす。




レンジ ＋ ヒーター加熱


1


2


3



# 中華風焼きおにぎり＆ピリ辛ごまスープ

約415kcal（1人分）
塩分：約3.6g

約246kcal（1人分）
塩分：約4.6g

〔材料／4人分〕

［中華風焼きおにぎり］

あたたかいご飯・800g

A
- さくらえび・12g
- ロースハム（厚さ2mmのスライス・みじん切り）・30g
- ザーサイ（味付き・みじん切り）・45g
- 青ねぎ（みじん切り）・2本
- いりごま（白）・大さじ2
- 塩・小さじ⅔

B
- しょうゆ・大さじ1
- 砂糖・小さじ½
- オイスターソース・小さじ1
- ごま油・小さじ2

［ピリ辛ごまスープ］

鶏もも肉・½枚（120g）

C
- 酒、しょうゆ・各小さじ½
- 塩、こしょう・少量
- 片栗粉・小さじ2

木綿豆腐・½パック

ほうれん草・1株

春雨（乾燥）※・15g

ザーサイ（味付き）・45g

D
- スープ・3カップ（中華スープの素の場合は　小さじ3使用）
- 塩・小さじ⅓
- ねりごま・大さじ5
- しょうゆ・大さじ2
- 酢・大さじ1

白ねぎ（みじん切り）・¼本

ラー油・大さじ1

※ 水に戻さず使用。

**2人分の作りかた**

すべての材料を半量にします。
工程5の加熱を約1分30秒にし、
工程8で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※ 仕上がり調節について→P.41

**Point**

中華風焼きおにぎりの中身をたくわんや肉そぼろなどに代えて、バリエーションを楽しんでください。ピリ辛ごまスープは担担麺のスープを素にしているので、ゆでた麺を入れると1品で2度おいしい料理に。



中国料理
横田彰先生



# ミートソースのライスコロッケ
# &
# きのこソース

約316kcal（1人分）
塩分：約0.9g

約54kcal（1人分）
塩分：約0.4g

**＜ミートソースのライスコロッケの下ごしらえ＞**

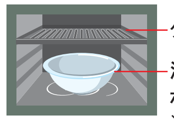
1. 冷やご飯にミートソースを加えて混ぜ合わせる。
2. 1を8等分にし、中心部にナチュラルチーズを詰め、丸くまとめる。パン粉を付け、グリル皿に並べる。

**＜きのこソースの下ごしらえ＞**

3. Aは粗く切る。
4. 耐熱ガラス製ボールに、3のきのこ、Bを入れ混ぜる。クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

**＜仕上げ＞**

5. 2のグリル皿を上段に入れる。
6. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／ご飯物＆汁物】に設定し、仕上がり〈やや弱〉に合わせ加熱する。（約21分）
7. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す（取り出すときはやけどに注意する）。
8. 皿にきのこソースを流し、ミートソースのライスコロッケを盛り付ける。



グリル皿（上段）
深めの耐熱ガラス製ボール
※直径25cm（内径22.5cm）・深さ10cm

レンジ ＋ ヒーター加熱


1


2


2


4

**〔材料／4人分〕**

［ミートソースのライスコロッケ］

冷やご飯・500g
ミートソース（缶詰）・160g
ナチュラルチーズ（ピザ用）・40g
パン粉・⅔カップ

［きのこソース］

A | エリンギ・100g
しめじ・100g

B | にんにく（薄切り）・少量
白ワイン・大さじ2
ケチャップ・大さじ2
水・¼カップ
オレガノ（乾燥）・ひとつまみ
オリーブ油・大さじ1
塩、こしょう・適量

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

**2人分の作りかた**

材料Bは4人分と同量にし、その他の材料は半量にします。
工程6で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※ 仕上がり調節について→P.41

**Point**

ライスコロッケの中心にチーズを入れることで、召し上がったときにチーズのトロトロ感を楽しむことができます。ソースのエリンギとしめじは風味と食感を出すため、小さく切らないのがポイント。



西洋料理
若林知人先生



**<鶏から揚げ薬味ソースの下ごしらえ>**

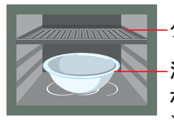
1. 鶏もも肉は1枚を6個に切り分け、合わせたAに約20分漬け込む。
2. 容器にBと水大さじ1を合わせ、よく混ぜる。Cを加え、さっくり混ぜ残りの水を様子を見ながら加えて顆粒(かりゅう)状にする。
3. 2の衣を1の鶏もも肉全体にまぶし、グリル皿に並べる。
4. Dは合わせ、よく混ぜる。

**<なすの辛味煮込みの下ごしらえ>**

5. なすは皮をむき、一口大に切る。豚バラ肉はぶつ切りにする。白ねぎは1cm幅に切る。
6. 耐熱ガラス製ボールに5、Eをざっくりと混ぜる。【レンジ800W】ラップなしで約2〜3分加熱する。
7. 加熱後、6のボールにFを加えて混ぜ、クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

**<仕上げ>**

8. 3のグリル皿を上段に入れる。
9. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／から揚げ＆野菜】で加熱する。(約25分)
10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す(取り出すときはやけどに注意する)。
11. 器にそれぞれ盛り付ける。鶏から揚げは4の薬味ソースをかけ、ベビーリーフを添える。




レンジ ＋ ヒーター加熱

**〔材料／4人分〕**

［鶏から揚げ薬味ソース］

鶏もも肉・小2枚(400g)

A
- 塩・小さじ¼
- 酒・小さじ1
- こしょう・少量
- おろしにんにく・小さじ1
- しょうゆ・小さじ2
- ごま油・小さじ1

B
- 塩・小さじ¼、しょうゆ・小さじ1
- こしょう・少量、溶き卵・大さじ1
- サラダ油、ごま油・各小さじ2

水・大さじ1〜2

C
- 片栗粉・90〜100g
- ベーキングパウダー・小さじ½

D
- しょうが(みじん切り)・大さじ1(10g)
- 白ねぎ(みじん切り)・大さじ1¼(10g)
- パセリ(みじん切り)・大さじ3⅓(10g)
- しょうゆ、砂糖、酢、水・各大さじ2
- ごま油・大さじ1

ベビーリーフ・適量

［なすの辛味煮込み］

なす・4本(350g)

豚バラ薄切り肉(厚さ3mm)・100g

白ねぎ・30g

E
- しょうが(薄切り)・10g
- にんにく(薄切り)・10g
- サラダ油・大さじ4
- 豆板醤(とうばんじゃん)・小さじ2
- 片栗粉・大さじ2

F
- スープ・1カップ
- (中華スープの素の場合は　小さじ1使用)
- 酒・大さじ1、しょうゆ・大さじ2½
- 砂糖、酢・各小さじ2
- こしょう・少量

クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)

**2人分の作りかた**

すべての材料を半量にします。
工程6の加熱を約1分〜1分30秒にし、
工程9で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※ 仕上がり調節について→P.41


1


2


5

**Point**



から揚げは皮がとても大事。端の皮を切り取らないよう注意しましょう。カリカリした食感を出すコツはしっかりと衣をからませること。衣がからみづらい場合はグリルにのせ、上からかけるだけでも食感が違います。

中国料理
宮崎耕一先生



# 鶏から揚げ薬味ソース & なすの辛味煮込み

約403kcal(1人分)
塩分:約2.9g

約269kcal(1人分)
塩分:約2.4g



# 鶏手羽元のスパイシーから揚げ ＆ さといもねぎ油あえ

約389kcal（1人分）
塩分：約2.1g

約179kcal（1人分）
塩分：約2.6g



**〔材料／4人分〕**

［鶏手羽元のスパイシーから揚げ］

鶏手羽元・8本（480g）

A
- 塩・小さじ1/3、酒・小さじ1
- しょうゆ・大さじ1
- おろしにんにく・小さじ1
- 粗びき黒こしょう・小さじ1/2
- 一味とうがらし・小さじ1/2
- クミン・小さじ1/4
- 粉山椒（または花椒粉）・小さじ1/4
- ごま油・小さじ1

B
- 塩・小さじ1/4
- しょうゆ・小さじ1
- こしょう・少量
- 溶き卵・大さじ1
- サラダ油、ごま油・各小さじ2

水・大さじ1～2

C
- 片栗粉・90～100g
- ベーキングパウダー・小さじ1/2

ベビーリーフ・適量

［さといもねぎ油あえ］

さといも（冷凍）・1袋（450g）

D
- やっこねぎ・1/2束（40g）
- おろししょうが・小さじ1 1/2
- サラダ油・大さじ1、ごま油・大さじ2

E
- 塩・小さじ1/3
- 砂糖・小さじ1/2
- うまみ調味料・少量

F
- スープ・2カップ
- （中華スープの素の場合は　小さじ2使用）
- 酒・大さじ1
- 砂糖、塩・各小さじ1
- こしょう・少量

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

**＜鶏手羽元のスパイシーから揚げの下ごしらえ＞**

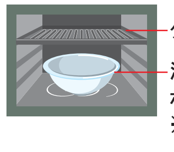
1. 鶏手羽元は合わせたAに、約20分漬け込む。
2. 容器にBと水大さじ1を合わせ、よく混ぜる。Cを加え、さっくり混ぜ残りの水を様子を見ながら加えて顆粒状にする。
3. 2の衣を1の鶏手羽元全体にまぶし、グリル皿に並べる。

**＜さといもねぎ油あえの下ごしらえ＞**

4. 耐熱ガラス製ボールにDを合わせ、ラップをして【レンジ800W】で約1分加熱する。
5. 加熱後、4の容器にEを加え、混ぜる。
6. 冷凍さといもは水で洗って表面の氷を取り除き、別の耐熱ガラス製ボールに入れ、Fを加える。ラップをして【レンジ600W】で約6～7分加熱する。
7. 加熱後、6のボールのラップを外し、クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、庫内中央に置く。

**＜仕上げ＞**

8. 3のグリル皿を上段に入れる。
9. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／から揚げ＆野菜】で加熱する。（約25分）
10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す（取り出すときはやけどに注意する）。
11. 10のボールのスープを捨て、5を入れ、少しねばりが出るまで混ぜる。
12. 器にそれぞれ盛り付け、鶏手羽元のスパイシーから揚げにベビーリーフを添える。



※直径25cm（内径22.5cm）・深さ10cm

レンジ ＋ ヒーター加熱


1


2


5


11

**2人分の作りかた**

すべての材料を半量にします。
工程4の加熱を約40秒、
工程6の加熱を約3～4分にし、
工程9で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※ 仕上がり調節について→P.41

**Point**

風味や味わいを深め、手羽元のおいしさを引き出すミックススパイス。よりお手軽に、そしてシンプルな味にしたいのなら、黒こしょうだけにしてもまた絶品。ご飯やビールにもよく合います。



中国料理
塘和英先生

# 豚肉のビヤから揚げ
# &
# じゃがいもときのこのスープ煮

約469kcal(1人分)
塩分:約0.2g

約91kcal(1人分)
塩分:約0.8g



**〔材料／4人分〕**

［豚肉のビヤから揚げ］

豚バラ薄切り肉・400g

A
- おろしにんにく・小さじ2
- 一味とうがらし・小さじ½
- パセリ(みじん切り)・大さじ2
- オレガノ(乾燥)※・小さじ½
- レモン汁・小さじ1
- オリーブ油・大さじ2
- 塩、こしょう・適量

強力粉・適量

赤ピーマン・½個(50g)

かぼちゃ・80g

レモン・適量

塩、こしょう・適量

［じゃがいもときのこのスープ煮］

じゃがいも・200g

しめじ・100g

白ねぎ・60g

B
- バター(細かく切る)・20g
- にんにく(薄切り)・½片
- 塩、こしょう・適量

スープ・1½カップ
(顆粒(かりゅう)スープの素の場合は　大さじ½使用)

プチトマト・4個

バジル・2〜3枚

塩、こしょう・適量

クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)

※「ローズマリー」でも可。

**＜豚肉のビヤから揚げの下ごしらえ＞**

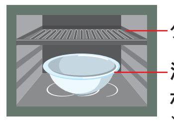
1. 容器にAを合わせ、よく混ぜる。
2. ラップを大きめに広げて、塩、こしょうし、豚肉を縦に少しずつ重ねながら30×30cmくらいに並べる。1を均等に塗り、手前からすきまがないように巻き、ロールにする。ラップを付けたまま、8等分に切る。
3. 2のラップを取り、強力粉を付け、よくはたく。
4. 赤ピーマンは1cm幅に切り、かぼちゃは薄切りにする。
5. 3の豚肉と4の野菜をグリル皿に並べる。

**＜じゃがいもときのこのスープ煮の下ごしらえ＞**

6. じゃがいもは1cmの角切りにする。しめじはほぐす。白ねぎは1cm幅に切る。
7. 耐熱ガラス製ボールに、6、Bを入れて混ぜ、ラップをして【レンジ800W】で約3〜4分加熱する。
8. 加熱後、7のボールにスープを加えて混ぜる。クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

**＜仕上げ＞**

9. 5のグリル皿を上段に入れる。
10. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／から揚げ＆野菜】で加熱する。(約25分)
11. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す(取り出すときはやけどに注意する)。
12. 取り出した11のボールに、半分に切ったプチトマト(大きければ4つに切る)、粗くみじん切りにしたバジルを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
13. 皿に豚肉のから揚げ、野菜、レモンを盛り付け、深めの器にじゃがいもときのこのスープ煮を盛る。




レンジ ＋ ヒーター加熱


2


2

**2人分の作りかた**

スープは1カップ(顆粒(かりゅう)スープの素の場合は小さじ1使用)、
その他の材料は半量にします。
工程7の加熱を約1分30秒〜2分とし、
工程10で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がり調節について→P.41

**Point**

豚肉のビヤから揚げは豚肉の幅の半分くらい重ねることで、加熱したときに脂身が縮んで形くずれするのを防止(工程2)。
また、ピリッとした辛みがビールによく合います。じゃがいもとしめじ、白ねぎは、レンジで加熱する前に塩・こしょうで下味を付けることで、野菜の甘味が引き出されます。



西洋料理
中田淑一先生

辻調合わせ技セット

# 豚ロース肉辛味焼き
# &
# 甘辛野菜ソース

約368kcal（1人分）
塩分：約1.4g

約170kcal（1人分）
塩分：約2.0g



〔材料／4人分〕

［豚ロース肉辛味焼き］

豚肩ロース（固まり）・400g

A｜酒・小さじ1、塩・小さじ⅓
　おろしにんにく・小さじ1
　豆板醤（とうばんじゃん）・小さじ½
　こしょう・少量、ごま油・小さじ1

B｜塩・小さじ¼、しょうゆ・小さじ1
　こしょう・少量、溶き卵・大さじ1
　サラダ油、ごま油・各小さじ2

水・大さじ1〜2

C｜片栗粉・90〜100g
　ベーキングパウダー・小さじ½

［甘辛野菜ソース］

生しいたけ・4枚

赤ピーマン・2個（120g）

ブロッコリー・1株（150g）

D｜塩・小さじ¼、サラダ油・大さじ2

E｜ケチャップ・大さじ5
　砂糖・大さじ3
　酢・大さじ2
　しょうゆ・大さじ1
　こしょう・少量
　スープ・1カップ
　（中華スープの素の場合は　小さじ1使用）
　一味とうがらし・小さじ½
　にんにく（みじん切り）・小さじ1
　片栗粉・大さじ1
　（同量の水で溶く）

サラダ油・大さじ1

<豚ロース肉辛味焼きの下ごしらえ>

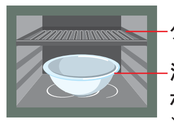
1. 豚肩ロースは20個の一口大に切り、Aに約10分漬け込む。
2. 容器にBと水大さじ1を合わせ、よく混ぜる。Cを加え、さっくり混ぜ残りの水を様子を見ながら加えて顆粒（かりゅう）状にする。
3. 2の衣を1の豚肩ロースにまぶし、グリル皿に並べる。

<甘辛野菜ソースの下ごしらえ>

4. 生しいたけ、赤ピーマン、ブロッコリーは一口大に切る。
5. 耐熱容器に4の野菜を入れ、Dで下味を付け、ラップをして【レンジ800W】で約2分30秒加熱する。
   ラップをしたまま蒸らしておく。
6. 耐熱ガラス製ボールにEを合わせ、よく混ぜておく。しばらくおくと片栗粉が沈殿するので加熱直前にもう一度混ぜ、ラップなしで庫内中央に置く。

<仕上げ>

7. 3のグリル皿を上段に入れる。
8. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／肉＆ソース】に設定し、仕上がり〈やや強〉に合わせ、加熱する。（約22分）
9. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す（取り出すときはやけどに注意する）。
10. 9のボールに5の野菜、サラダ油を加え、混ぜる。
11. 器に豚ロース肉辛味焼きを盛り付け、10の甘辛野菜ソースをかける。



グリル皿（上段）
深めの耐熱ガラス製ボール
※直径25cm（内径22.5cm）・深さ10cm

レンジ ＋ ヒーター加熱


1


2


5


6

**2人分の作りかた**

材料Eのスープは120ml、その他の材料は半量にします。
工程5の加熱を約1分30秒〜2分にし、
工程8で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※ 仕上がり調節について→P.41

**Point**

野菜はぜひ、季節のものをお使いください。味が濃い旬の野菜と辛味のソースとの相性がバッチリ。もちろん辛味が苦手の人は豆板醤（とうばんじゃん）や一味とうがらしを抜いて作っても、食欲をそそる一品です。



中国料理
横田彰先生

tsuji
辻調合わせ技セット

<ピーマンのひき肉詰め焼きの下ごしらえ>

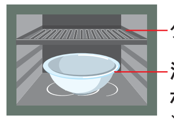
1. Aは3.5cm幅に切り、種と白い部分を取り除く。内側に片栗粉（分量外）をうつ。
2. エリンギは1cm幅に裂き、Bで下味を付ける。
3. 豚ひき肉はCで下味を付け、たまねぎを混ぜ、1に詰める。
4. グリル皿に、2のエリンギ、3を寄せて並べる。

<ブラックビーンズソースの下ごしらえ>

5. Dの野菜は1cmの角切りにする。
6. 耐熱ガラス製ボールにEを合わせ、ラップをして【レンジ600W】で約30〜40秒加熱する。
7. 加熱後、6の耐熱ガラス製ボールにF、5の野菜を加え混ぜる。加熱直前にもう一度混ぜ、ラップなしで庫内中央に置く。

<仕上げ>

8. 4のグリル皿を上段に入れる。
9. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／肉＆ソース】で加熱する。（約21分）
10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す（取り出すときはやけどに注意する）。
11. 10のボールにごま油を加え、混ぜる。
12. 器にピーマンのひき肉詰め焼きを盛り付け、11のブラックビーンズソースをかけ、エリンギを添える。




レンジ ＋ ヒーター加熱


3


5


6

〔材料／4人分〕

［ピーマンのひき肉詰め焼き］

A | ピーマン（直径約4cm、長さ約8cm）・4個
　| 赤ピーマン（直径約4cm、長さ約8cm）・2個

エリンギ・2本（100g）

B | 塩・少量
　| ごま油・大さじ1

豚ひき肉・250g

C | 酒、しょうゆ・各小さじ1
　| 塩・小さじ⅓
　| 卵（M寸）・1個
　| 粗びき黒こしょう・小さじ½
　| 水・大さじ2、片栗粉・大さじ1
　| ごま油・小さじ2

たまねぎ（みじん切り）・¼個（50g）

［ブラックビーンズソース］

D | セロリ・1本（40g）
　| たまねぎ・¼個（50g）
　| にんじん・50g

E | 豆豉醤（とうちじゃん）・大さじ3
　| にんにく（みじん切り）・小さじ2
　| ごま油・大さじ2

F | スープ・¾カップ
　| （中華スープの素の場合は　小さじ¾使用）
　| しょうゆ、砂糖・各大さじ1
　| オイスターソース・大さじ1
　| こしょう・適量
　| 片栗粉・小さじ1½
　| （同量の水で溶く）

ごま油・大さじ1

**2人分の作りかた**

すべての材料を半量にします。工程6の加熱を約20〜30秒にし、工程9で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がり調節について→P.41

**Point**

ブラックビーンズソースは、豆豉醤（とうちじゃん）を使ったソースで魚介類と合わせてもグッド。グリル皿にぶつ切りした魚介類を軽く塩・こしょうし、同じように焼いてください。ソース作りに欠かせない豆豉醤（とうちじゃん）は大豆の発酵食品でいため物や煮込みの味付けに用いられます。スーパーの中華食材コーナーでお求めください。



中国料理
塘和英先生



# ピーマンのひき肉詰め焼き ＆ ブラックビーンズソース

約234kcal（1人分）
塩分:約1.0g

約137kcal（1人分）
塩分:約2.5g



# おからハンバーグ
# ＆
# きのこ野菜ソース

約210kcal（1人分）
塩分：約0.7g

約57kcal（1人分）
塩分：約1.7g



**〔材料／4人分〕**

［おからハンバーグ］
たまねぎ・150g
青ねぎ・1本
鶏ひき肉・200g
牛乳・大さじ2⅔
パン粉・1カップ
A｜おから・100g
　｜酒、みりん、しょうゆ・各小さじ2
　｜溶き卵・1個分

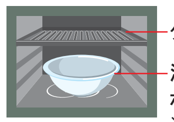
［きのこ野菜ソース］
生しいたけ・大2枚
えのき・30g
しめじ・70g
にんじん・20g
B｜だし汁・1½カップ
　｜（顆粒だしの場合は　小さじ½使用）※
　｜みりん、しょうゆ・各大さじ2⅔
片栗粉・大さじ1½
（同量の水で溶く）
みつば（軸のみ）・½束分

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）
※ 顆粒だしを使う場合は、塩分を控えてください。

<おからハンバーグの下ごしらえ>
1. たまねぎは粗みじん切りにし、フライパンでいためて火を通し、冷ましておく。青ねぎは細かくきざむ。
2. 鶏ひき肉に牛乳にひたしたパン粉とAを加え、よく混ぜる。
3. 2の生地に1を混ぜ、4等分してグリル皿の中央に並べる。

<きのこ野菜ソースの下ごしらえ>
4. 生しいたけは薄切りにする。えのきは3cmの長さに切る。しめじは小房に分ける。にんじんは3cm長さの細切りにする。
5. 深めの耐熱ガラス製ボールに4を入れ、Bを加える。クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

<仕上げ>
6. 3のグリル皿を上段に入れる。
7. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／肉＆ソース】で加熱する。（約21分）
8. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出し、水溶き片栗粉、2cmの長さに切ったみつばを加え、すばやく混ぜる（取り出すときはやけどに注意する）。
9. 器にハンバーグを盛り付け、きのこ野菜ソースをかける。




レンジ ＋ ヒーター加熱


1


4


5


8

**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にし、
工程7で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※ 仕上がり調節について→P.41

**Point**

たまねぎをいためる際は十分に火を通さないと、ハンバーグを食べたとき、たまねぎが生っぽく感じてしまいます。片栗粉は必ず同量の水で溶いて使用。水が多い場合は適度な「とろみ」が付きません。



日本料理
濱本良司先生

tsuji
辻調合わせ技セット

# メンチカツ
# ＆
# 野菜入りデミグラスソース

約447kcal（1人分）
塩分:約0.8g

約99kcal（1人分）
塩分:約1.2g



**<メンチカツの下ごしらえ>**

1. ハンバーグの生地を4等分し、手にサラダ油を付け、厚さ1.5cmほどになるよう小判形に成形する。平皿にいりごまを入れて、ハンバーグの片面に付ける。反対側にフレンチマスタードを塗り、パン粉と残ったごまを混ぜ合わせ、まぶし付ける。
その面を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べる。

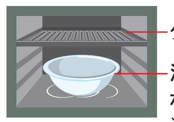
**<野菜入りデミグラスソースの下ごしらえ>**

2. 耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ラップをして【レンジ800W】で約3分30秒加熱する。
3. 加熱後、2のボールを取り出し、白ワイン、きざんだビーフシチューの素を加え、混ぜて溶かす。さらに、B、色紙切りしたベーコンを加え、よく混ぜる。クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

**<仕上げ>**

4. 1のグリル皿を上段に入れる。
5. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／肉＆ソース】に設定し、仕上がり〈やや強〉に合わせ加熱する。（約22分）
6. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す（取り出すときはやけどに注意する）。
7. 器にデミグラスソースを流し、その上にメンチカツを盛り付ける。

◎野菜をメンチカツの周りに置いて焼いてもよいでしょう。加熱後、添えて一緒に食べられます。ブロッコリー（一口大に切る）、プチトマト、きのこ（適当な大きさに切る）、かぼちゃ（薄切り）、パプリカ（1cm幅に切る）など、お好みで。置く野菜は計100〜150gまでにしてください。




レンジ ＋ ヒーター加熱



3

**〔材料／4人分〕**

［メンチカツ］

ハンバーグの生地※1・600g

フレンチマスタード・大さじ2

いりごま（白）・40g

パン粉・30g

サラダ油・適量

［野菜入りデミグラスソース］

A | じゃがいも（7〜8mmの角切り）・150g
さやいんげん（7〜8mmの角切り）・50g
にんじん（7〜8mmの角切り）・50g

白ワイン※2・大さじ2

ビーフシチューの素（ルータイプ・市販品）・30g

B | ダイストマト（缶詰）・50g
水・1カップ、塩、こしょう・適量

ベーコン・30g

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

※1 ハンバーグの生地の材料と作りかたは、P.213をご覧ください

※2「赤ワイン」でも可。

**2人分の作りかた**

材料Bの水は120ml、その他の材料は半量にします。
工程2の加熱を約1分30秒〜2分にし、
工程5で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※ 仕上がり調節について→P.41

**Point**



メンチカツは薄くすることで、火を通したときにふくらんで焦げるのを防止。サラダ油を少し多めに付ければ、パン粉が吸収するのでキレイな焼き色が付きます。ソースは、ミックスベジタブルで作ると甘くなりすぎるので注意。ビーフシチューの素は、メーカーによって味が違うのでお好みのものをお使いください。

西洋料理
西川清博先生

# いさきのチーズ焼き
# &
# ラタトゥイユ

約186kcal（1人分）
塩分：約0.9g

約105kcal（1人分）
塩分：約1.3g

**＜ラタトゥイユの下ごしらえ＞**

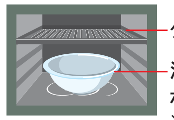
1. 耐熱ガラス製ボールにAを入れてよく混ぜ、【レンジ500W】ラップなしで約4分加熱する。
2. 加熱後、1のボールにBを加えてよく混ぜ、クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

**＜いさきのチーズ焼きの下ごしらえ＞**

3. 容器にCを入れ、よく混ぜる。
4. いさきの皮目に3か所浅く切り込みを入れ、塩、こしょうで下味を付け、皮目を上にしてグリル皿の中央に並べる。3を4等分していさきの上に広げるようにのせ、上段に入れる。

**＜仕上げ＞**

5. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／魚＆野菜】に設定し、仕上がり〈やや弱〉に合わせ加熱する。（約16分）
6. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す（取り出すときはやけどに注意する）。
7. 6のラタトゥイユの味が薄いようなら塩、こしょう（分量外）で味を調える。
8. 皿にラタトゥイユを盛り付け、いさきを置く。好みでタイムの枝（分量外）を飾り、エクストラバージン・オリーブ油（分量外）をまわしかける。

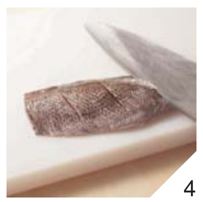


グリル皿（上段）
深めの耐熱ガラス製ボール
※直径25cm（内径22.5cm）・深さ10cm

レンジ ＋ ヒーター加熱


1


3


4

**〔材料／4人分〕**

［ラタトゥイユ］

A
- たまねぎ（色紙切り）・½個（100g）
- 赤ピーマン（1cmの角切り）・大1個（150g）
- ズッキーニ（1cmの角切り）・1本（100g）
- なす（1cmの角切り）・1本（100g）
- にんにく（薄切り）・½片
- 塩、こしょう・適量
- オリーブ油・大さじ2

B
- トマトペースト※1・大さじ1½
- 水・¼カップ
- 塩・小さじ1弱
- こしょう・適量

［いさきのチーズ焼き］

いさき（上身）・4枚（1枚約100g）

C
- パン粉・⅓カップ
- 水・小さじ2
- パルメザンチーズ（粉）※2・30g
- パセリ（みじん切り）・大さじ1
- タイム（乾燥）・2つまみ
- おろしにんにく・小さじ½
- オリーブ油・小さじ2
- 塩、こしょう・適量

塩、こしょう・適量

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

※1「缶詰トマト（100g）」でも可。
※2「ナチュラルチーズ（ピザ用）」でも可。

**2人分の作りかた**

材料Bの水は大さじ2、その他の材料は半量にします。
工程1の加熱を約2分30秒〜3分にし、
工程5で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※ 仕上がり調節について→P.41

**Point**

いさきのチーズ焼きはパルメザンチーズが香ばしさの決め手。なければピザ用チーズをきざんで使ってください。また、いさきは加熱中に反らないように必ず切り込みを入れてください（工程5）。ラタトゥイユの水分が足りなければ、工程8で少量の水を加えて調節してください。



西洋料理
若林知人先生



tsuji
辻調合わせ技セット

# ぶりステーキ黒こしょうソース
# &
# チンゲン菜ミルク煮

約328kcal（1人分）
塩分:約2.5g

約131kcal（1人分）
塩分:約1.9g

**〔材料／4人分〕**

［ぶりステーキ黒こしょうソース］

ぶり切り身・4切れ（1切れ80～100g）

A｜酒・小さじ2、塩・小さじ⅓
しょうゆ、片栗粉、ごま油・各小さじ1
こしょう・少量

B｜酒・小さじ2、砂糖・小さじ1
しょうゆ・大さじ2
オイスターソース、ごま油・各大さじ1
一味とうがらし・小さじ¼
粗びき黒こしょう・小さじ1
片栗粉・小さじ⅔

C｜赤ピーマン（みじん切り）・½個
たまねぎ（粗みじん切り）・大さじ3
しょうが（みじん切り）・小さじ1
にんにく（みじん切り）・大さじ1

［チンゲン菜ミルク煮］

チンゲン菜・3株（400g）

にんにく（みじん切り）・小さじ1

サラダ油・大さじ1

D｜スープ・¾カップ
（中華スープの素の場合は　小さじ¾使用）
エバミルク※・½カップ
酒・大さじ1
砂糖・小さじ1
塩・小さじ⅔

ロースハム（厚さ2mmのスライス）・80g

片栗粉・大さじ1½
（同量の水で溶く）

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

※「牛乳」でも可。

**<ぶりステーキ黒こしょうソースの下ごしらえ>**

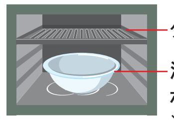
1. ぶりにAで下味を付ける。
2. 容器にBを合わせ、よく混ぜ、Cの野菜を入れてさらに混ぜる。
3. 1のぶりをグリル皿の中央に寄せて並べ、2をかける。

**<チンゲン菜ミルク煮の下ごしらえ>**

4. チンゲン菜は縦4等分に切る。耐熱ガラス製ボールに入れ、にんにくとサラダ油をまぶし、【レンジ800W】ラップなしで約40秒～1分加熱する。
5. 4のボールに8等分のくし形に切ったロースハムを加える。よく混ぜ合わせたDを加える。クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

**<仕上げ>**

6. 3のグリル皿を上段に入れる。
7. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／魚＆野菜】で加熱する。（約18分）
8. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出し、水溶き片栗粉でとろみを付ける（取り出すときはやけどに注意する）。
9. それぞれ器に盛り付ける。



※直径25cm（内径22.5cm）・深さ10cm

レンジ ＋ ヒーター加熱

**2人分の作りかた**

すべての材料を半量にします。工程4の加熱を約40秒にし、工程7で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※ 仕上がり調節について→P.41

**Point**



レシピの黒こしょうソースは万能。ぶり以外の魚やホタテなどの魚介類はもちろん、鶏などの肉類にも合います。チンゲン菜ミルク煮で使うエバミルクは牛乳でも大丈夫。溶けるタイプのチーズを少し加えてもおいしいですよ。

中国料理
塘和英先生


1


2


5



# あじのカレー風味
# &
# 雪鍋

約162kcal（1人分）
塩分:約0.8g

約180kcal（1人分）
塩分:約0.9g



〔材料／4人分〕

［あじのカレー風味］

あじ・2尾（1尾約300g）※

A｜カレー粉・大さじ2
　｜薄力粉・大さじ2

溶かしバター・大さじ1½

レモン（くし切り）・4個

［雪鍋］

豚バラ薄切り肉・100g

絹ごし豆腐・150g

白菜・200g

えのき・50g

昆布・5g（約7×7cm）

大根・250g

B｜酒・½カップ
　｜塩・小さじ½

ポン酢・適量

一味とうがらし・適量

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

※「おろした身（骨のない状態）・約300g」でも可。

<あじのカレー風味の下ごしらえ>

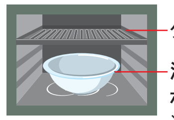
1. あじは3枚におろし、血合い骨を抜き、皮、身に薄塩（分量外）をして20分おく。
2. 1のあじの塩を洗い流したあと、身を3等分に切る。
3. 混ぜ合わせたAを茶こしに通して2のあじにまぶす。
4. 3のあじを皮目を上にしてグリル皿の中央に並べ、表面に溶かしバターを塗る。

<雪鍋の下ごしらえ>

5. 豚バラ肉と白菜は適当な大きさに切る。絹ごし豆腐は4等分、えのきは半分に切る。
6. 耐熱ガラス製ボールに昆布を敷き、大根をおろして入れる。Bを加え、ラップをして【レンジ800W】で約2〜3分加熱する。
7. 加熱後、6のボールに5を豚肉、白菜、えのき、豆腐の順に入れ、クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

<仕上げ>

8. 4のグリル皿を上段に入れる。
9. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／魚＆野菜】に設定し、仕上がり〈やや弱〉に合わせ加熱する。（約16分）
10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す（取り出すときはやけどに注意する）。
11. それぞれ器に盛り、あじにはレモンを添え、鍋には別皿でポン酢、一味とうがらしを添える。




レンジ ＋ ヒーター加熱


1


3


4


7

**2人分の作りかた**

すべての材料を半量にします。
工程6の加熱を約30秒〜1分にし、
工程9で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がり調節について→P.41

**Point**

味を均一に仕上げるために薄力粉やカレー粉は、茶こしに通して、まんべんなくまぶしましょう。「雪鍋」は大根おろしの水けを切らないのがポイント。別名「みぞれ鍋」と呼ばれる、味わい深い料理です。



日本料理
濱本良司先生

# さけのマヨわさ焼き
# &
# きのことごぼうのペペロンチーノ

約257kcal（1人分）
塩分:約0.7g

約119kcal（1人分）
塩分:約0.9g



**<きのことごぼうのペペロンチーノの下ごしらえ>**

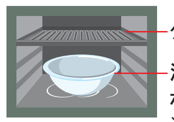
1. ごぼうは斜めに約2～3mmの厚さに切り、水（分量外）につけ、アク抜きをする。
2. しめじはほぐす。
3. 深めの耐熱ガラス製ボールに水けをふき取った1のごぼう、Aを入れ、ラップをして【レンジ800W】で約4分～4分30秒加熱する。
4. 加熱後、3のボールを取り出し、2のしめじと顆粒スープの素を加えて混ぜ、塩で味を付ける。クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

**<さけのマヨわさ焼きの下ごしらえ>**

5. Cを合わせ、よく混ぜる。
6. さけは、皮目を下にしてグリル皿の中央に寄せて並べる。表面に5のソースを塗り、上段に入れる。

**<仕上げ>**

7. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／魚＆野菜】に設定し、仕上がり〈やや弱〉に合わせ加熱する。（約16分）
8. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す（取り出すときはやけどに注意する）。
9. 8のボールにBを加えよく混ぜる。
10. 器にさけのマヨわさ焼きを盛り付け、9のきのことごぼうのペペロンチーノを添える。




レンジ ＋ ヒーター加熱


4


9

**〔材料／4人分〕**

［きのことごぼうのペペロンチーノ］

ごぼう・300g

しめじ・2パック（200g）

A｜にんにく（薄切り）・1片
　｜赤とうがらし（輪切り）・2本
　｜オリーブ油・大さじ2
　｜水・¼カップ

顆粒スープの素・小さじ1

B｜パセリ※1（みじん切り）・大さじ1
　｜ナンプラー※2・小さじ1

塩・適量

［さけのマヨわさ焼き］

生ざけ切り身・4切れ（1切れ約100g）

C｜おろしわさび（市販品）・20g
　｜マヨネーズ・60g

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

※1「きざんだ青ねぎ」でも可。

※2「しょうゆ」でも可。

**2人分の作りかた**

Aの水を大さじ2にし、その他の材料を半量にします。
工程3の加熱を約2分～2分30秒にし、
工程7で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※ 仕上がり調節について→P.41

**Point**

さけを焼くときは、皮目を下にすればパサつきません。魚の皮が苦手な方は簡単に皮が外れるので、外してから盛り付けてください。



西洋料理
中田淑一先生

# グリーンアスパラガス豚肉巻きXO醤ソース
# &
# かにみそときゅうりの煮込み

約341kcal（1人分）
塩分:約3.0g

約203kcal（1人分）
塩分:約2.2g



**〔材料／4人分〕**

［グリーンアスパラガス豚肉巻き　XO醤ソース］

豚バラ薄切り肉（厚さ2mm）・200g

A｜酒、しょうゆ・各小さじ2
　塩・小さじ½
　こしょう・少量
　おろししょうが・小さじ1

グリーンアスパラガス（直径約1cm）・8本

薄力粉・適量

えのき・1パック（100g）

サラダ油・大さじ1

B｜XO醤（油をよく切る）・大さじ4
　しょうゆ・小さじ2
　赤ピーマン（みじん切り）・⅓個（10g）
　たまねぎ（みじん切り）・⅙個（30g）
　砂糖・小さじ1、ごま油・小さじ1
　片栗粉・小さじ½
　水・小さじ2

［かにみそときゅうりの煮込み］

きゅうり・4本

C｜サラダ油・大さじ5
　かにみそ（缶詰またはびん詰）・小さじ1
　酒・大さじ1
　にんじん・1本（150g）
　にんにく（みじん切り）・小さじ1½
　しょうが（みじん切り）・大さじ1
　白ねぎ（みじん切り）・½本

D｜スープ・1½カップ
　（中華スープの素の場合は　小さじ1½使用）
　塩・小さじ1、しょうゆ・小さじ½
　砂糖・小さじ½、こしょう・少量
　片栗粉・大さじ1
　酒・大さじ1

かに肉（缶詰）※・½缶（100g）

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

※「冷凍」でも可。

**<グリーンアスパラガス豚肉巻きXO醤ソースの下ごしらえ>**

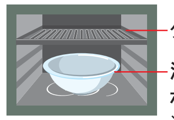
1. Aを合わせ、まな板に並べた豚バラ肉に塗る。
2. グリーンアスパラガスの根元の皮は固い部分をむき、1の豚バラ肉で巻き、薄力粉をまぶす。えのきはサラダ油をまぶす。
3. 2のグリーンアスパラガスをグリル皿に並べ、えのきはアスパラガスの穂先をおおうように並べる。
4. 耐熱容器にBを合わせ、ラップをして【レンジ800W】で約1分30秒～2分加熱する。

**<かにみそときゅうりの煮込みの下ごしらえ>**

5. きゅうりは皮をむき縦半分に切り、種を取り一口大に切り、にんじんはすりおろし、軽くしぼって正味80gにする。
6. 耐熱ガラス製ボールにCを合わせ、ラップをして【レンジ800W】で約2～3分加熱する。
7. 加熱後、6のボールにDを加え混ぜ、5のきゅうりとかに肉を加え、クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

**<仕上げ>**

8. 3のグリル皿を上段に入れる。
9. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／肉＆野菜】で加熱する。（約21分）
10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す（取り出すときはやけどに注意する）。
11. アスパラ巻きと、えのきを皿に盛り、4をかける。かにみそときゅうりの煮込みは軽く混ぜ、器に盛る。




レンジ ＋ ヒーター加熱

**2人分の作りかた**

すべての材料を半量にします。
工程4の加熱を約30秒～1分、工程6の加熱を約1分～1分30秒にし、工程9で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※ 仕上がり調節について→P.41

**Point**

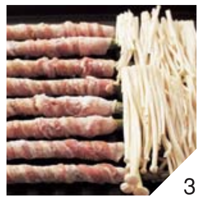
グリーンアスパラガスの代わりに、さやえんどうやゆがいたごぼうを巻いてもOK。かにみそときゅうりの煮込みのソースは、かにみそを入れすぎると生臭く感じるかもしれませんので、お好みで加減してください。もしかにみそが手に入らない場合は、入れなくても十分においしくできます。



中国料理
宮崎耕一先生


1


2


3


6

# しいたけ肉詰め焼き
# &
# 和風野菜カレースープ

約100kcal（1人分）
塩分：約0.8g

約107kcal（1人分）
塩分：約2.6g

＜しいたけ肉詰め焼きの下ごしらえ＞

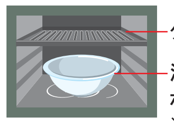
1. 生しいたけは軸を切る。
2. 鶏ひき肉にAを加えながら、ねばりが出るまでよく混ぜる。しょうがと白ねぎを加え、さらに混ぜる。
3. 生しいたけの裏側に片栗粉をはけで薄く付け、2のひき肉生地を塗り付ける。
4. グリル皿の中央に、生地側を上にして3を並べる。

＜和風野菜カレースープの下ごしらえ＞

5. Bは2cmの角切りに、プチトマトはへたを取り、ブロッコリー、しめじは小房に分ける。
6. 耐熱ガラス製ボールに5のたまねぎ、にんじんを入れ、【レンジ600W】ラップなしで約1分30秒～2分加熱する。
7. 6に5の残りの野菜とCを加えてよく混ぜ、クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

＜仕上げ＞

8. 4のグリル皿を上段に入れる。
9. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／肉＆野菜】に設定し、仕上がり〈強〉に合わせ加熱する。（約22分）
10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す（取り出すときはやけどに注意する）。
11. 器にそれぞれ盛り付ける。




レンジ ＋ ヒーター加熱


2


3


5

〔材料／4人分〕

［しいたけ肉詰め焼き］

生しいたけ（大）・12枚
鶏ひき肉・150g
A｜酒・大さじ1
　みりん・小さじ2
　しょうゆ・大さじ1
　塩、こしょう・適量
しょうが（みじん切り）・大さじ1½
白ねぎ（みじん切り）・大さじ4弱
片栗粉・適量
ライム・適量

［和風野菜カレースープ］

B｜たまねぎ・½個（100g）
　にんじん・⅓本（40g）
　さつまいも・⅙本（50g）
　小かぶ・1個（50g）
　薄あげ・1枚
プチトマト・4個
ブロッコリー・½株（100g）
しめじ・½パック（50g）
C｜熱いスープ・3カップ
　（顆粒（かりゅう）チキンコンソメの素　大さじ1⅔使用）
　カレー粉・小さじ2、砂糖・大さじ1½
　しょうゆ・小さじ2

クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

**2人分の作りかた**

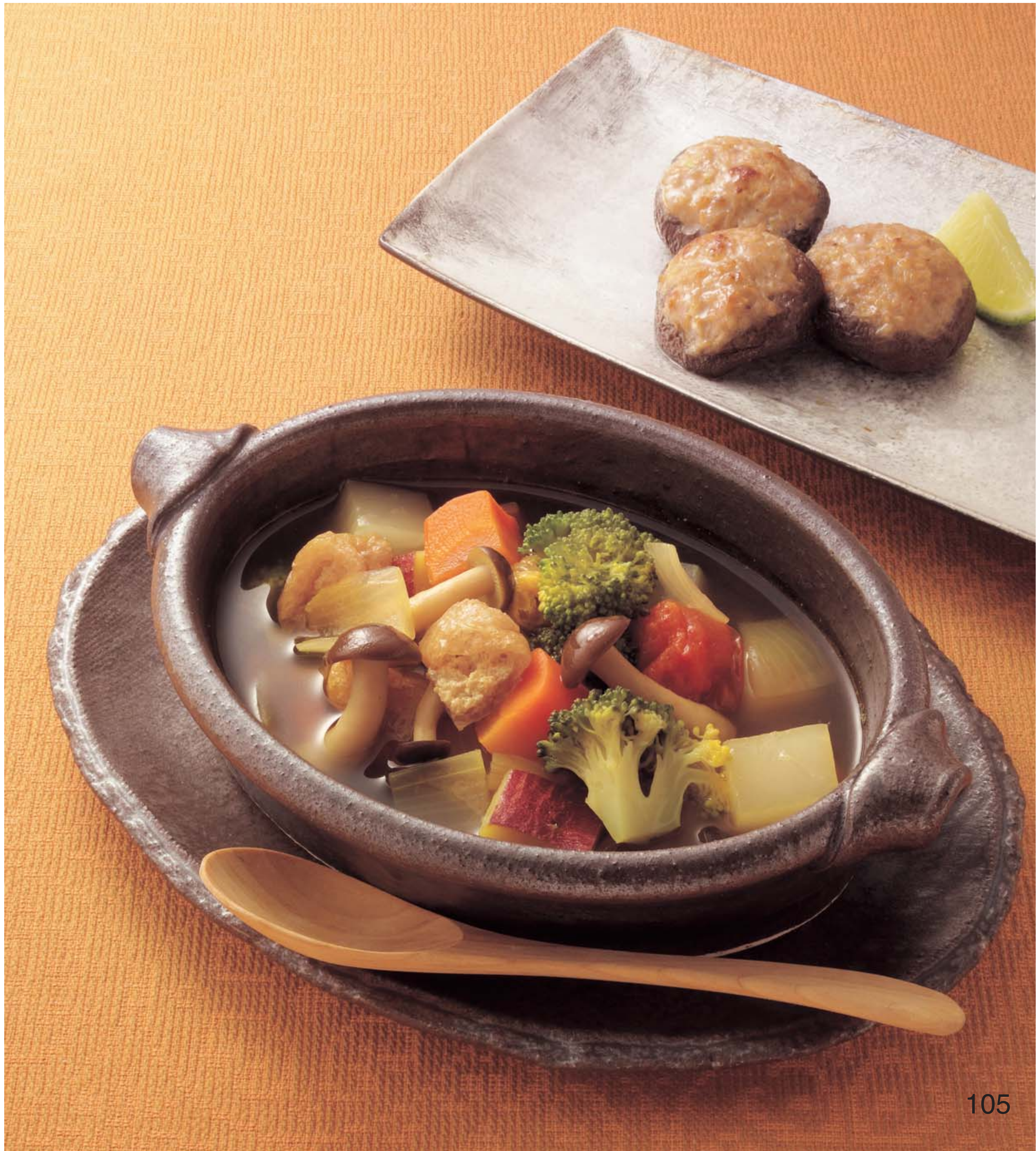
すべての材料を半量にします。工程6の加熱を約1分にし、工程9で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※ 仕上がり調節について→P.41

**Point**

しいたけから出る水分でひき肉がはがれやすくなるので、しいたけのかさの裏側に片栗粉をはけで薄く付けるのがポイント。にんじん、たまねぎは、一緒に加熱することで加熱ムラを防ぐことができます。おもちを入れてもおいしいですよ。



日本料理
菅谷美智子先生



<鶏胸肉のレモンバター焼きの下ごしらえ>

1. 鶏胸肉は端の固い部分を切り落とし、余分な脂を取り除く。肉たたきでたたいて厚みをそろえ、皮が付いていたほうに身が縮まないように切り込みを入れ、半分に切る。切り落とした端の肉は小さく切っておく(ごぼうとトマトの蒸し煮に使用)。
2. 1の鶏胸肉に、塩、こしょう(分量外)して下味を付ける。レモンを絞りかけ、数分間マリネする。
3. バターは耐熱容器に入れ、ラップをして【レンジ150W】で約30秒加熱し、柔らかくする。
4. 加熱後、3のバターにAを加えて混ぜる。
5. 4を4等分し、2の鶏胸肉に塗り広げる。グリル皿の中央に寄せて並べる。

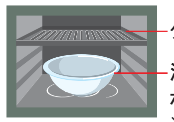
<ごぼうとトマトの蒸し煮の下ごしらえ>

6. ごぼうは斜めに約2〜3mmの厚さに切り、水(分量外)につけ、アク抜きをする。
7. 耐熱ガラス製ボールにBを入れ、6のごぼう、塩、こしょうを加え、ラップをする。【レンジ800W】で約4分〜4分30秒加熱する。
8. 加熱後、7のボールを取り出し、C、1で小さく切った鶏肉、塩、こしょうを加え、よく混ぜる。クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

<仕上げ>

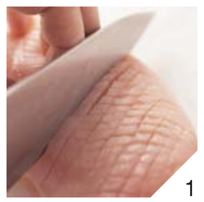
9. 5のグリル皿を上段に入れる。
10. 【自動メニューグループ：合わせ技セット／肉＆野菜】で加熱する。(約21分)
11. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す(取り出すときはやけどに注意する)。
12. 皿に鶏胸肉のレモンバター焼きを盛り付け、ごぼうとトマトの蒸し煮を添える。蒸し煮の煮汁をソースとして少量流す。






レンジ ＋ ヒーター加熱


1


1


8

〔材料／4人分〕

[鶏胸肉のレモンバター焼き]

鶏胸肉(皮なし)・2枚(500g)

レモン・½個

バター・40g

A | おろしにんにく・小さじ1
塩、こしょう・適量
タイム(乾燥)・小さじ½
パセリ(みじん切り)・大さじ3
レモン汁・小さじ2
レモンの皮(みじん切り)※1・小さじ½
パン粉(乾燥)・⅔カップ、パルメザンチーズ(粉)・大さじ1⅔

[ごぼうとトマトの蒸し煮]

ごぼう・300g

B | たまねぎ(薄切り)・100g
にんにく(薄切り)・½片
オリーブ油・大さじ2

C | ダイストマト(缶詰)・100g
スープ・½カップ
(顆粒スープの素の場合は 小さじ1使用)
ローズマリー※2・⅓枝

塩、こしょう・適量

クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)

※1「レモンの皮(すりおろし)・小さじ⅓」でも可。

※2「タイム」や「オレガノ」でも可。

**2人分の作りかた**

すべての材料を半量にします。
工程3の加熱を約10〜20秒、工程7の加熱を約2分〜2分30秒にし、工程10で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※ 仕上がり調節について→P.41

**Point**

レモンバターを作るときは、バター、にんにく、塩、こしょうを加えよく混ぜてから他の材料を入れること。パン粉を最初に加えると、バターを吸収して他の材料が均一に混ざりません。パン粉は必ず最後に入れましょう。ごぼうは市販のごぼうのささがきでもOKです。



西洋料理
西川清博先生



# 鶏胸肉のレモンバター焼き
# &
# ごぼうとトマトの蒸し煮

約247kcal(1人分)
塩分:約0.6g

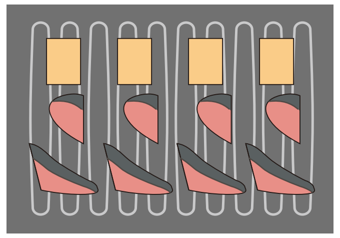
約129kcal(1人分)
塩分:約0.6g



[自動メニューグループ：合わせ技セット／魚＆野菜]

## 1 さけと厚揚げの下ごしらえをする

2等分したさけをAに途中上下返しながら、約10分漬け込む。
厚揚げは1丁を2等分に切り、表面全体にはけでごま油を塗り、
図のようにグリル皿に並べる。



## 2 野菜あんの下ごしらえをする

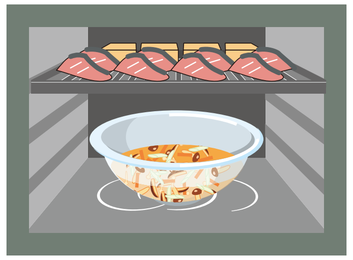
えのきは、3cmの長さに切る。生しいたけは、薄切りにする。
しめじはほぐし、3cmの長さに切る。
にんじんは3cmの長さのマッチ棒くらいの太さに切る。
白ねぎは斜めに薄切りする。
耐熱ガラス製ボールに切った材料を入れ、だし汁とBを混ぜ合わせる。
クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをする。
※落としぶたについて➡ P.40

## 3 加熱する

野菜の入ったボールをラップなしで、庫内中央に置く。
さけと厚揚げを並べたグリル皿を上段に入れる。




●加熱時間の目安
約18分



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

## 4 仕上げる

野菜あんが熱いうちに、水溶き片栗粉を入れ、よく混ぜとろみを付ける。
器にさけと、厚揚げを盛り付け、野菜あんをかける。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
さけと厚揚げ焼き：グリル「両面上段」で、約13〜16分。
野菜あん：「レンジ」600Wで、約8〜12分。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.124

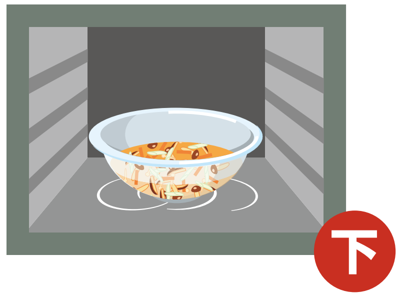

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.124

# [魚＆野菜] さけと厚揚げ焼き＆野菜あん



レンジ+ヒーター加熱

## 野菜あん




### 材料
（4人分）

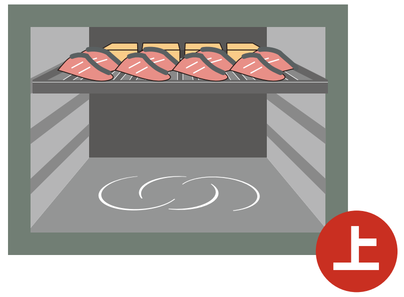
カロリー（1人分）約42kcal
塩分 約1.2g

| | |
|---|---|
| えのき | ½袋（50g） |
| 生しいたけ | 2枚（40g） |
| しめじ | ⅓パック（30g） |
| にんじん | 30g |
| 白ねぎ | ½本（50g） |
| だし汁 | 1カップ |
| （顆粒（かりゅう）だしの場合は　小さじ⅓使用） | |
| B みりん | 大さじ½ |
| B しょうゆ | 大さじ1⅔ |
| B 酒 | 大さじ1½ |
| 水溶き片栗粉 | 大さじ2 |
| （片栗粉大さじ1½を同量の水で溶く） | |

### 使用する容器
深めの
耐熱ガラス製
ボール




## さけと厚揚げ焼き




### 材料
（4人分）

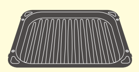
カロリー（1人分）約296kcal
塩分 約1.1g

| | |
|---|---|
| 生さけ切り身 | 4切れ（1切れ80g） |
| A 酒 | 大さじ1½ |
| A しょうゆ | 大さじ1½ |
| A みりん | 大さじ½ |
| 厚揚げ（絹ごし） | 2丁 |
| ごま油 | 適量 |

**付け合わせ**

| | |
|---|---|
| 細ねぎ、針しょうが | 適量 |

### 使用する付属品
**グリル皿**（上段）



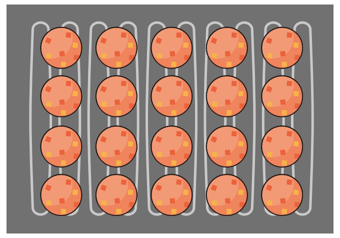
### 2人分の作りかた
野菜あんの材料のだし汁は150ml、
その他の材料を半量にします。
工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて
加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.41

# [肉&野菜] つくねだんご&野菜スープ

[自動メニューグループ: 合わせ技セット／肉&野菜]

## 1 だんごを作る

ボールに肉と酒、しょうが汁を入れて混ぜ、しばらくおく。
肉にAを混ぜ合わせ、よくねる。
20等分にして小さく丸め、図のようにグリル皿に並べる。

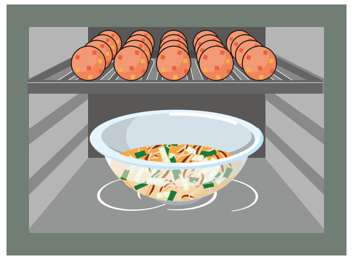


## 2 スープの下ごしらえをする

耐熱ガラス製ボールに切った野菜とBを入れ、混ぜ合わせる。

## 3 加熱する

野菜の入ったボールにクッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で
落としぶたをし、ラップなしで、庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡ P.40



グリル皿を上段に入れる。

あたため/スタート を まわす ▶ 押す
肉&野菜

●加熱時間の目安
約21分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

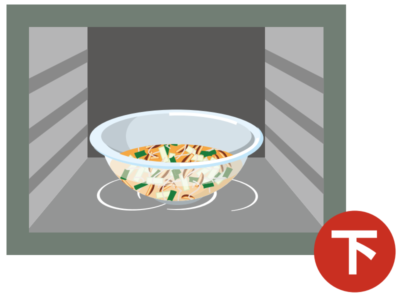
●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
つくねだんご: P.205を参照
野菜スープ:「レンジ」600Wで、約10～15分。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.124



レンジ+ヒーター加熱

## 野菜スープ



下

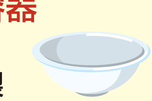
### 材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約51kcal
塩分 約1.6g

青梗菜(ちんげんさい)(5cmの短冊切り)・・・・・・1株
しいたけ(薄切り)・・・・・・・・・・・・・2枚
白ねぎ(5cmの細切り)・・1本(100g)
春雨(乾燥 10cmの長さに切る)・・20g
しょうが(みじん切り)・・・・・・・小さじ1
B「スープ(室温)・・・・・・・・・ 3カップ
(顆粒(かりゅう)スープの素 小さじ2使用)
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
ごま油・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

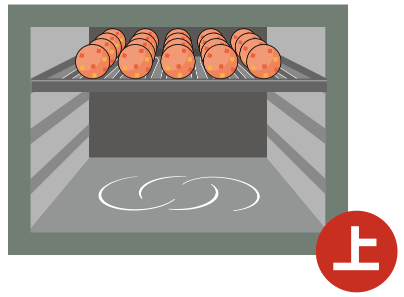
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

### 使用する容器
深めの耐熱ガラス製ボール



深さ約10cm
直径約25cm
(内径約22.5cm)

## つくねだんご



上

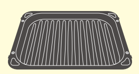
### 材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約98kcal
塩分 約0.7g

鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・・400g
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
しょうが汁・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
A「卵・・・・・・・・M寸½個(正味25g)
パン粉・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
みそ・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ1⅓
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ4

付け合わせ
ベビーリーフ、かぼちゃなど・・・・ 適量

### 使用する付属品
グリル皿(上段)



### 2人分の作りかた
野菜スープの材料のスープは2カップ
(顆粒(かりゅう)スープの素小さじ1使用)、
その他の材料を半量にします。
工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて
加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.41



 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.124

[自動メニューグループ：合わせ技セット／もち＆汁物]

## 1 雑煮の下ごしらえをする

深めの耐熱ガラス製ボールに切っておいた野菜を入れ、ラップをして庫内中央に置く。

あたためスタートを まわして押す ▶ まわして押す

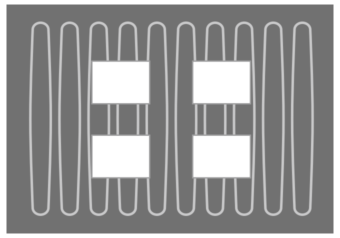
「レンジ」600W　約4分～4分30秒

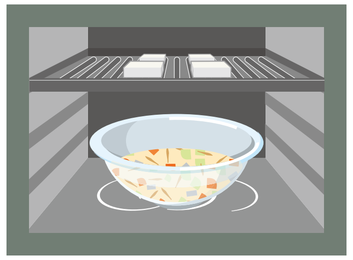
あたたかいだし汁を加え、白みそを入れ溶く。
（加熱前の雑煮の温度は約50～60℃）

## 2 加熱する

ボールを、ラップなしで庫内中央に置く。

もちを右の図のように並べ、上段に入れる。





あたためスタートを まわす ▶ 押す　●加熱時間の目安 約13分

もち＆汁物

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

●もちの裏面には、焼き色は付きません。
●もちの種類により、焼けかたが変わるため、薄めの焼き上がりに設定しています。少し濃いめに焼きたいときは〈やや強〉で。
●もちを8個焼くときは〈やや強〉で。雑煮の開始温度が室温のときは〈強〉で。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
焼きもち：グリル皿を中段に入れ、「上面グリル」で約8～9分。
みそ雑煮：「レンジ」600Wで、約9～12分。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.124

### 雑煮を「ぜんざい」に



**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約234kcal
塩分 約0.2g

ゆであずき ・・・・・ 大1缶（正味430g）
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・350ml

**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にします。
工程2で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.41

深めの耐熱ガラス製ボールに、ゆであずきと水を入れて混ぜる。
ラップなしで庫内中央に置く。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約6～9分。

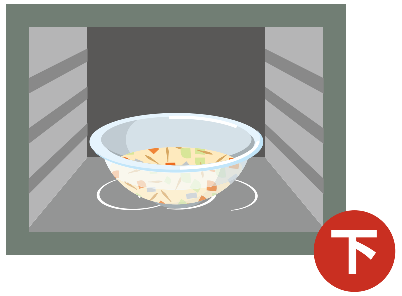

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.124





レンジ+ヒーター加熱

## みそ雑煮



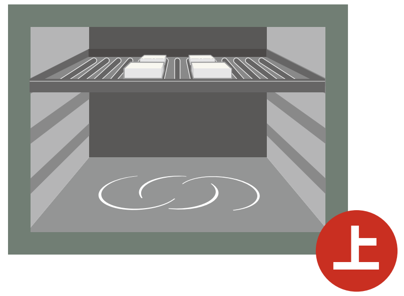

**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約80kcal
塩分 約1.7g

大根（薄いいちょう切り）・・・・・・100g
にんじん（薄いいちょう切り）・・・・40g
さといも（5mmの輪切り）・・・・100g
あたたかいだし汁・・・・・・・・・3カップ
（顆粒だしの場合は　小さじ1使用）
白みそ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g

**使用する容器**
深めの耐熱ガラス製ボール
深さ約10cm
直径約25cm（内径約22.5cm）

## 焼きもち




**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約118kcal
塩分 0g

市販の角もち ・・・・・・・・ 4個（200g）

**使用する付属品**
グリル皿（上段）

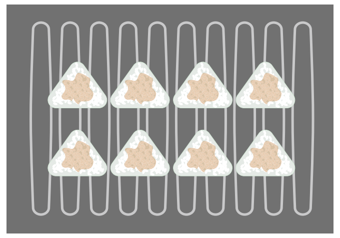
**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にします。
工程1の加熱を約2分30秒～3分にし、工程2で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.41

# [ご飯物&汁物] 焼きおにぎり&豚汁

[自動メニューグループ: 合わせ技セット／ご飯物＆汁物]

## 1 焼きおにぎりの下ごしらえをする

1個80gのおにぎりを8個作る。
しょうゆ3、みりん1の割合で合わせたたれを適量はけで塗り、
図のようにグリル皿に並べる。



## 2 豚汁の下ごしらえをする

肉は適当な大きさに切り、酒小さじ1で下味を付けておく。
深めの耐熱ガラス製ボールに、Aの材料と肉を交互に重ねるように入れラップをし、
庫内中央に置く。

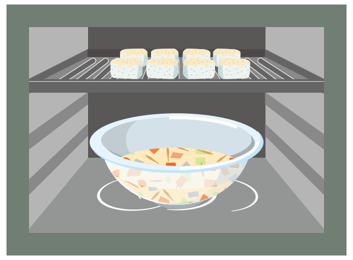
あたためスタートを まわして押す「レンジ」800W ▶ まわして押す 約3分～3分30秒

加熱後、ひと混ぜし、だし汁を加えみそを入れて溶く。

## 3 加熱する

豚汁のボールを、ラップなしで庫内中央に置く。

グリル皿を上段に入れる。



あたためスタートを まわす ご飯物＆汁物 ▶ 押す

●加熱時間の目安
約22分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

お好みで、仕上げに残ったたれを塗ってもよいでしょう。

●焼きおにぎりの裏面の焼き色は薄めの仕上がりです。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
焼きおにぎり：グリル「両面上段」で、約14～17分。
豚汁：「レンジ」600Wで、約10～14分。

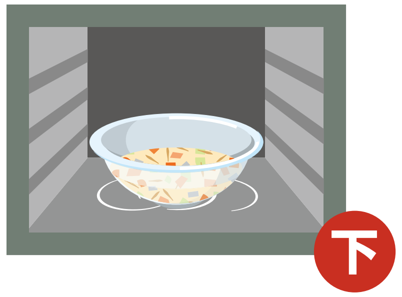
●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.124

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.124



レンジ+ヒーター加熱

## 豚汁

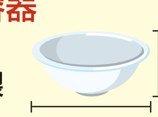



### 材料
(4人分)

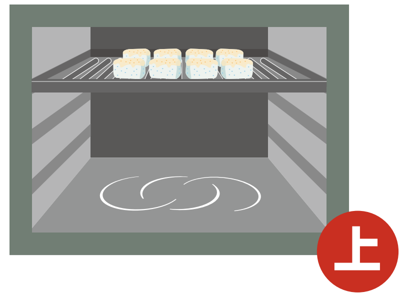
カロリー(1人分) 約99kcal
塩分 約1.4g

| | |
|---|---|
| 豚薄切り肉 | 100g |
| 酒 | 小さじ1 |
| A 大根(薄いいちょう切り) | 60g |
| A にんじん(薄いいちょう切り) | 20g |
| A ごぼう(ささがき) | 40g |
| A こんにゃく(短冊切り) | 40g |
| だし汁(室温) | 3カップ |
| (顆粒だしの場合は 小さじ1使用) | |
| みそ | 大さじ2強(約40g) |

### 使用する容器
深めの耐熱ガラス製ボール




## 焼きおにぎり

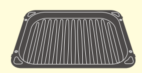



### 材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約277kcal
塩分 約0.8g

| | |
|---|---|
| あたたかいご飯 | 640g(米2合分) |
| しょうゆ、みりん(3:1の割合) | 適量 |

### 使用する付属品
グリル皿(上段)



### 2人分の作りかた
豚汁の材料のだし汁は350ml、
その他の材料を半量にします。
工程2の加熱を約2分～2分30秒にし、
工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて
加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.41

# [から揚げ＆野菜] 鶏のから揚げ&八宝菜風煮物

[自動メニューグループ：合わせ技セット／から揚げ＆野菜]

## 1 鶏の下ごしらえをする

鶏のから揚げの要領で(➡ P.209)、Aとともにビニール袋に入れてよく混ぜ、途中上下を返しながら約20分おく。

## 2 煮物の下ごしらえをする

キャベツ、ピーマンは一口大の乱切りにする。
たけのこ、にんじんは薄切りに、しいたけは5mmの細切りにする。
白ねぎは、斜めに5mm幅に切る。
しょうがはせん切りにする。
豚肉は、一口大に切り、酒少量で下味を付けておく。

Bの調味料を合わせて深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、野菜・肉をからませる。

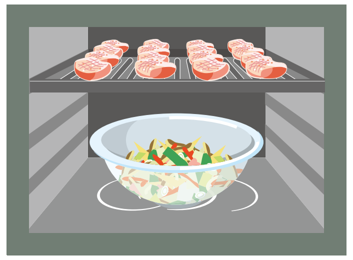
## 3 衣と肉を混ぜる

別のボールに片栗粉と鶏肉を入れ、表面の粉っぽさがなくなりしっとりするまでよくもみ込む。

## 4 加熱する

煮物のボールにクッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡ P.40

グリル皿に、肉を皮目を上にして間隔をあけて1つずつ並べ、上段に入れる。



あたためスタート を まわす ▶ 押す
から揚げ＆野菜

●加熱時間の目安
約25分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

煮物が熱いうちに水溶き片栗粉を入れ、ボールの底からよく混ぜる。
お好みでごま油小さじ1を加えてもよいでしょう。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
鶏のから揚げ：P.209を参照(※「鶏のから揚げ」は手動で加熱できません)
八宝菜風煮物：「レンジ」600Wで、約11～14分。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.124

### 八宝菜風煮物を「白菜とあげの煮物」に



**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約57kcal
塩分 約1.0g

白菜 …………………… 300g
(白い部分は1.5cm幅、葉は適当な大きさに切る)
薄あげ(1×4cmに切る) …… 1枚(約30g)
A ┌ だし汁 …………………… 1カップ
│ (顆粒(かりゅう)だし 小さじ⅓使用)
│ 薄口しょうゆ、みりん
└ …………………… 各大さじ1¼

**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にし、だし汁は120mlにします。
工程4で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.41

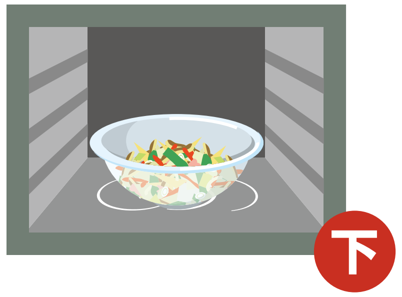
●手動のとき
➡「レンジ」600Wで、約11～14分。

深めの耐熱ガラス製ボールにAを混ぜ合わせておく。白菜の白い部分を入れ、その上に白菜の葉と薄あげを入れる。
クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。



レンジ+ヒーター加熱

## 八宝菜風煮物




**材料**
(4人分)

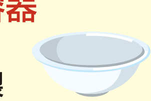
カロリー(1人分) 約146kcal
塩分 約1.1g

キャベツ …………………… 200g
ピーマン …………………… 2個(50g)
ゆでたけのこ …………………… 70g
生しいたけ …………………… 3～5枚
太もやし …………………… 100g
白ねぎ …………………… 50g
にんじん …………………… 30g
しょうが …………………… 6g
豚薄切り肉 …………………… 100g
酒 …………………… 少量(豚肉下味用)
B ┌ スープ※ …………………… 大さじ2
│ 酒、しょうゆ …………………… 各大さじ1⅓
│ ごま油 …………………… 大さじ1
└ 塩、こしょう …………………… 各少々
片栗粉(同量の水で溶く) …… 小さじ1½

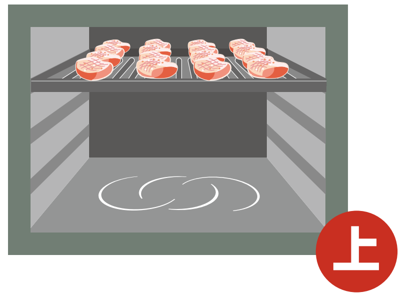
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

※水1カップに顆粒(かりゅう)スープ小さじ1の割合で溶いて使用

**使用する容器**
深めの耐熱ガラス製ボール




## 鶏のから揚げ



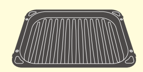

**材料**
(4人分)

カロリー(1人分) 約317kcal
塩分 約1.8g

鶏もも肉 …………………… 500g
A ┌ 塩 …………………… 小さじ⅔
│ 酒、しょうゆ …………………… 各大さじ1
│ こしょう …………………… 適量
│ にんにく(みじん切り) …… 小さじ½
└ 卵 …………………… M寸½個(正味25g)
片栗粉 …………………… 60g

**付け合わせ**
レモン、トマト、エンダイブ …… 適量

**使用する付属品**
グリル皿(上段)



**2人分の作りかた**
八宝菜風煮物の材料のスープは大さじ1½、その他の材料は半量にします。
工程4で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.41



■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.124

# [肉&ソース] 肉だんご&甘酢あん/ハンバーグ&きのこソース

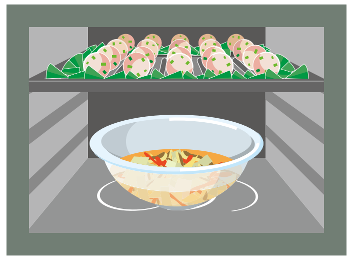
[自動メニューグループ: 合わせ技セット/肉&ソース]

**1 肉だんごを作る**
ボールに材料すべてを入れてよく混ぜ、20個に小さく丸める。

**2 あんを作る**
深めの耐熱ガラス製ボールにAを入れて混ぜる。ピーマン以外の野菜をすべて加え、さらによく混ぜる。

**3 加熱する**
あんを入れたボールにクッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡ P.40

グリル皿に肉だんごを並べ、周囲にピーマンを置いて上段に入れる。



あたためスタート を まわす 肉&ソース ▶ 押す

●加熱時間の目安
約21分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
肉だんご: グリル「両面上段」で、約15〜18分。
甘酢あん:「レンジ」600Wで、約10〜13分。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.124

**4 仕上げる**
あんが熱いうちに、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、とろみを付ける。
あんにとろみが付いたら肉だんごとピーマンを加えて混ぜる。

## 「ハンバーグ&きのこソース」もできます



**2人分の作りかた**
材料のきのこソースのだし汁を130ml、その他の材料は半量にします。
工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.41

### ハンバーグの材料(4個分)

カロリー(1個分) 約347cal
塩分 約0.5g

ひき肉(牛280g/豚120g)
※牛:豚=7:3がおいしさのコツ

たまねぎ…………1個(200g)
バター…………大さじ1
パン粉…………1カップ(50g)
牛乳…………½カップ
卵…………M寸1個(正味50g)
ナツメグ、塩、こしょう…………各適量

**付け合わせ**
イタリアンパセリ、スナップえんどう、プチトマト…………各適量

### きのこソースの材料(4人分)

カロリー(1人分) 約37kcal
塩分 約1.0g

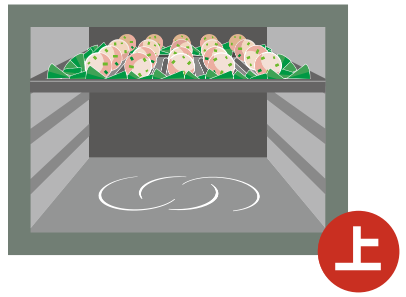
A お好みのきのこ…………250g
(ほぐしておく)
にんじん(細切り)…………20g
にんにく(細切り)…………½片
B だし汁…………1カップ
(顆粒(かりゅう)だし 小さじ⅓使用)
薄口しょうゆ…………大さじ1¼
酒…………大さじ½
みりん…………大さじ1
こしょう…………少々
片栗粉(同量の水で溶く)…………小さじ2

1 ハンバーグの要領で(➡ P.213)、生地を作り、グリル皿の中央に寄せて並べる。
2 AとBを深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、混ぜ合わせる。
3 2をクッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
1を上段に入れる。「肉だんご&甘酢あん」と同じ要領で加熱し、取り出す。(上記参照)
4 ソースが熱いうちに水溶き片栗粉を入れてよく混ぜとろみを付け、こしょうで味を調える。



レンジ+ヒーター加熱

## 肉だんご

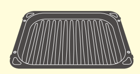



### 材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約284kcal
塩分 約0.9g

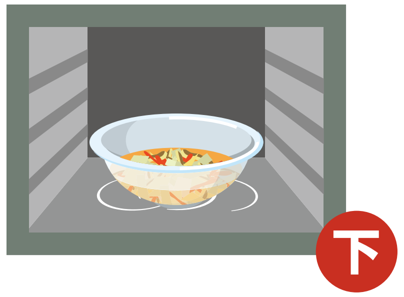
豚ひき肉…………400g
パン粉…………½カップ(25g)
(牛乳大さじ1½にひたす)
卵…………M寸1個(正味50g)
しょうが汁…………大さじ1
青ねぎ(みじん切り)…………中2本
塩…………小さじ¼
片栗粉、酒…………各大さじ1
しょうゆ…………大さじ½

### 使用する付属品
**グリル皿**(上段)



**2人分の作りかた**
甘酢あんの材料のスープは120ml、その他の材料は半量にします。
工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.41

## 甘酢あん




### 材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約70kcal
塩分 約1.6g

ピーマン(一口大に切る)…………3個(75g)
たまねぎ(一口大に切る)…………½個(100g)
ゆでたけのこ(薄切り)…………100g
生しいたけ(5mm幅に切る)…………5〜6枚
にんじん(せん切り)…………50g
A スープ…………1カップ
(中華スープの素 小さじ1使用)
酢…………大さじ1½
砂糖…………大さじ2½
しょうゆ…………大さじ2
片栗粉(同量の水で溶く)…………大さじ1½

クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

### 使用する容器
**深めの耐熱ガラス製ボール**





■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.124

［自動メニューグループ：合わせ技セット／魚＆野菜］

## 1 きんぴらの下ごしらえをする

ごぼうはささがきにし、水に落としてアクを抜き、水けをふき取る。
にんじん、こんにゃく、さやいんげんは4cmの長さのマッチ棒くらいの太さに切る。
れんこんは、太ければ縦4等分、細ければ2等分に切って、2mm幅に切る。
水に落としてアクを抜き、水けをふき取る。
深めの耐熱ガラス製ボールに、切った野菜とこんにゃくを入れてAと混ぜ合わせる。

## 2 加熱する

きんぴらのボールに、クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、
ラップなしで庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡ P.40



塩さばを、皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、
上段に入れる。

（あたため/スタート）を まわす ▶ 押す　●加熱時間の目安 約18分
魚＆野菜

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

●切り身を冷蔵庫に長時間保存し、冷たいときには仕上がり〈強〉で。
●厚めの切り身を焼くときは仕上がり〈やや強〉で。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
　塩さば：P.197を参照
　五色きんぴら：「レンジ」600Wで、約7～9分。

●追加加熱の表示が消えたとき
　手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
　※「合わせ技セット」のポイント➡ P.124

## 3 仕上げる

きんぴらに、一味とうがらしといりごまを加えて混ぜ合わせる。

### 五色きんぴらを「なすのピリカラあえ」に



**材料**（4人分）

カロリー（1人分）約64kcal
塩分 約0.7g

| | |
|---|---|
| なす | 4～5個（400g） |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| A おろしにんにく | 小さじ½ |
| 　おろししょうが | 小さじ½ |
| 　しょうゆ | 大さじ1 |
| 　酢 | 大さじ1 |
| 　砂糖 | 小さじ1 |
| 白ねぎ | 1本 |
| 豆板醤（とうばんじゃん） | 適量（お好みで） |

**2人分の作りかた**

すべての材料を半量にし、工程2で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.41

なすのピリカラあえの要領で（➡ P.228）、下ごしらえしたなすを深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡ P.40


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.124

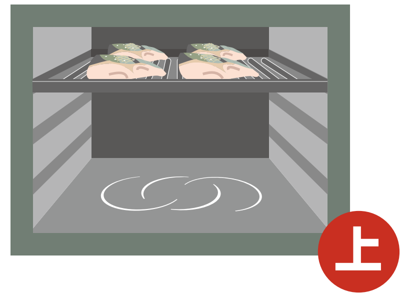


# ［魚＆野菜］塩さば＆五色きんぴら



## 塩さば

レンジ+ヒーター加熱



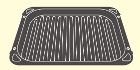

**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約291kcal
塩分 約1.8g

| | |
|---|---|
| 塩さば切り身（1切れ100g） | 4切れ |

**付け合わせ**
レモン、大根おろし、青じそ……適量

**使用する付属品**
グリル皿（上段）



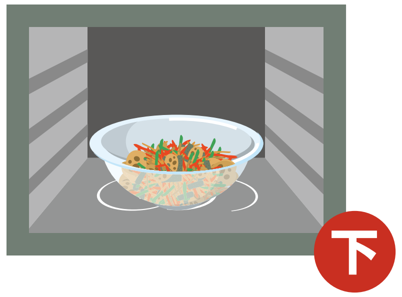
**2人分の作りかた**

五色きんぴらの材料のAは調味料を下記の分量にします。

| | |
|---|---|
| A 酒、砂糖、みりん | 各大さじ½ |
| 　しょうゆ | 大さじ¾ |
| 　片栗粉 | 小さじ⅓ |
| 　ごま油 | 小さじ½ |
| 　水 | 大さじ1 |

その他の材料は半量にします。
工程2で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.41

## 五色きんぴら




**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約83kcal
塩分 約1.3g

| | |
|---|---|
| ごぼう | 70g |
| にんじん | ¼本（50g） |
| れんこん | 100g |
| こんにゃく | 60g |
| さやいんげん | 50g |
| A 酒、砂糖、みりん | 各大さじ1 |
| 　しょうゆ | 大さじ2 |
| 　片栗粉、ごま油 | 各小さじ1 |
| 一味とうがらし | 適量 |
| いりごま | 小さじ1 |

クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）

**使用する容器**

深めの耐熱ガラス製ボール



[自動メニューグループ:合わせ技セット／肉＆野菜]

## 1 鶏の下ごしらえをする

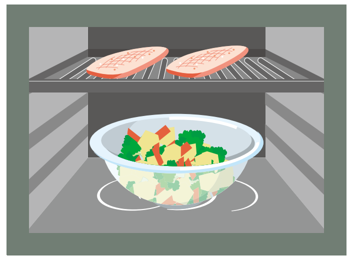
鶏の照り焼きの要領で(➡ P.210)、肉をたれに室温で30分漬け込む。

## 2 サラダの下ごしらえをする

深めの耐熱ガラス製ボールに、切っておいた野菜、あたたかいスープ、砂糖を入れよく混ぜ合わせる。

## 3 加熱する

サラダのボールに、クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で落としぶたをし、
ラップなしで庫内中央に置く。
※落としぶたについて➡ P.40



漬け込んだ肉を、皮目を上にしてグリル皿に並べ(並べかた➡ P.210)、
上段に入れる。

あたため スタート 確定 を まわす 肉＆野菜 ▶ 押す

●加熱時間の目安
約21分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
取り出すときはやけどに注意する。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
鶏の照り焼き:P.210を参照。
ポテトのホットサラダ:「レンジ」600Wで、約12～15分。

●追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。
※「合わせ技セット」のポイント➡ P.124

## 4 仕上げる

サラダの煮汁は捨てずに、バターと塩を加えて混ぜ合わせ、味を調える。

### ポテトのホットサラダを「かぼちゃの煮物」に



**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約95kcal
塩分1.2g

かぼちゃ(3×4cmの角切り)‥‥300g
A 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
薄口しょうゆ‥‥‥‥‥大さじ2
みりん‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥160ml

**2人分の作りかた**
材料の水は120ml、
その他の材料は半量にします。
工程3で仕上がり〈弱〉に
合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.41

かぼちゃの煮物の要領で(➡ P.229)、深めの耐熱ガラス製ボールに皮を下にして入れ、Aを混ぜて加える。
クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)で落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

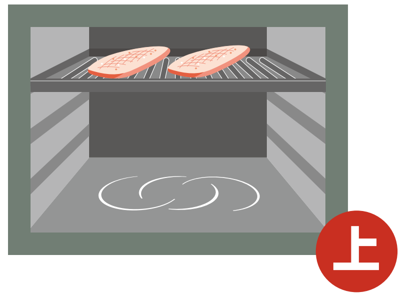
 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.124





レンジ+ヒーター加熱

# 鶏の照り焼き




**材料**
(4人分)

カロリー(1人分) 約259kcal
塩分 約0.8g

鶏もも肉‥‥‥‥‥2枚(1枚250g)

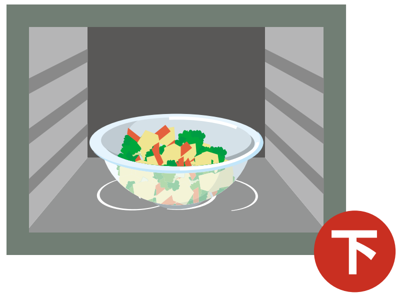
**たれ**
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
みりん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1

**付け合わせ**
きゅうり、レモン、トマト、
青じそ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量
さんしょう‥‥‥‥‥適量(お好みで)

**使用する付属品**
グリル皿(上段)

**2人分の作りかた**
ポテトのホットサラダの材料の
スープは60ml(大さじ4)、
その他の材料は半量にします。
工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて
加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.41

# ポテトのホットサラダ




**材料**
(4人分)

カロリー(1人分) 約82kcal
塩分 約0.6g

じゃがいも‥‥‥‥‥‥‥正味300g
(厚さ約7mmの一口大に切り、
水にさらす)
にんじん(薄いいちょう切り)‥‥50g
ブロッコリー(小房に分ける)‥‥50g
あたたかいスープ‥‥‥‥‥½カップ
(顆粒(かりゅう)スープの素　小さじ⅔使用)
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ½
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

**付け合わせ**
エンダイブ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量

**使用する容器**
深めの
耐熱ガラス製
ボール
深さ 約10cm
直径約25cm
(内径約22.5cm)

# 「合わせ技セット」のポイント

**自動メニューの「合わせ技セット」を使って、焼き物と煮物などを同時に調理！**
**手間なくカンタンにおいしく仕上げることができます。**

## 基本のポイント

**上段　焼き物・揚げ物**



●肉や魚などの大きさはできるだけ揃える。
●グリル皿の端に材料を置くと、焼き色が付きにくいため、なるべく中央に寄せて置き、周囲の溝にかからないように並べる。
●下ごしらえしたあと、長時間冷蔵した材料をそのまま焼かない。
（焼き上がりの温度が低くなることがあります）

**下　煮物・ゆで物　汁物・炒め物**



●レンジとヒーターを使用しているため、ラップやアルミホイルを落としぶたに使用しない。
●材料の切りかたはレシピ通りに。大きさなどが違うと上手にできません。
●メニューにより、材料に下加熱をして火通りをよくする。
（例：P.113 雑煮、P.115 豚汁）
●底の方が火の通りがよいため、煮えにくい材料を底に入れる。

## アレンジするときは

●同じ自動メニューでできるメニューは、上下の組み合わせを変えることができます。
（例：P.123「鶏の照り焼き」とP.111「野菜スープ」など）
●材料の総分量や大きさが同じであれば、野菜・肉・魚など同じ素材の中で種類を変えることもできます。

## 2人分を作るときは

●2人分を作るときの基本は、4人分の材料を半分にし、仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
●メニューによって分量や下ごしらえの加熱時間の指定があるため、各ページの「2人分の作りかた」を必ず確認してください。

## 手動で加熱するときは

●合わせ技セットは、自動でしかできません。手動の場合は、1品ずつ加熱してください。
加熱方法は各ページをご確認ください。

## 追加加熱するときは

### 上段（焼き物・揚げ物など）を追加加熱するときは

●加熱終了後、下のボールを取り出し、追加時間の画面が表示中（6分間）に追加時間を合わせてスタートします。
（この方法で追加加熱すると上ヒーターでの加熱になります）
●追加加熱の画面表示が消えたときは、「上面グリル」で時間を控えめに、様子を見ながら加熱してください。
(例)「焼きおにぎり＆豚汁」で「焼きおにぎり」だけを追加加熱したいときは
①豚汁を取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
②「上面グリル」に設定し、様子を見ながら加熱する。

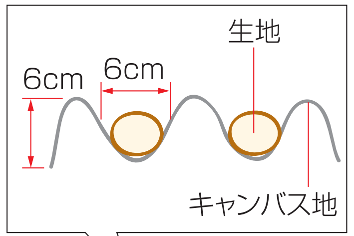
### 下（煮物・汁物など）を追加加熱するときは

●グリル皿を取り出して、「レンジ」600Wで時間を控えめに、様子を見ながら加熱してください。
(例)「焼きおにぎり＆豚汁」で「豚汁」だけを追加加熱したいときは
①上段のグリル皿を取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
②「レンジ」600Wに設定し、様子を見ながら加熱する。





## 「フランスパン」のつづき






**8　30℃で二次発酵させる**

給水タンクに満水まで水を入れる。
左の写真のように角皿にキャンバス地を敷いて、閉じ目を下にして生地を並べ、下段に入れる。

あたためスタート を まわして 押す（発酵）→ まわして 押す（30℃）→ まわして 押す（約40〜50分）

発酵終了後、板などを使って、キャンバス地ごと台に取り出し、生地が乾燥しないようにビニールをかけ、25〜30℃のところに置く。

**9　角皿を入れて予熱する**　予熱時間：約18分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

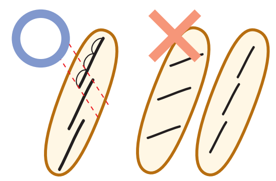
生地は入れないで、角皿を下段に入れる。

あたためスタート を まわす（フランスパン）→ 押す

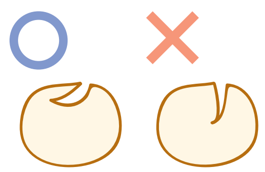
**10　切れ目を入れる**



準備していた板を使って、生地を閉じ目が下になるようにオーブンシート上に移す。
水でぬらしたカミソリで、図のように切れ目を入れる。
●バゲットの場合：右図のように⅓くらい重なるように切る。



●プチパンの場合：カミソリで一文字に切り、はさみで十字になるよう真ん中をチョンと切る。
（切れ目は浅く入れる）



●ブールの場合　：＃字状に切る。

**11　焼く**

予熱完了後、ミトンをはめて、角皿を取り出す。
板を使って、オーブンシートごとすばやく生地を角皿に移し、下段に入れる。

あたためスタート を → 押す　●加熱時間の目安 約23分

●追加加熱の表示が消えたとき
➡ 手動メニューの「オーブン1段」予熱なし210℃で様子を見ながら追加加熱してください。

**ポイント!**
焼きムラが気になる場合は
残り時間約8〜10分で、角皿の前後を入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意)

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47



## 2 生地をこねる
生地をひとつにまとめ、打ち粉をした台に移す。
手のひらに体重をかけて小さく円を描くようにこね、
時々生地を低い位置から台にたたきつけ、
約8〜10分こねる。
※少しムラがあっても、弾力が出て、指で薄く
　のばせるようになればこね上がり。
　（生地の温度は約24℃が適温です）

## 3 一次発酵させる（1回目）
油を塗ったボールに生地を入れてラップをかけ、
25〜27℃の場所に約2時間おく。（生地の温度を
はかり、27℃になっていなかったら、もう少しおく）
生地温度が27℃で、大きさが約2倍になったら、
粉をつけた指で押してみる。
穴がふさがらなかったら発酵完了。
※発酵具合について➡ P.134

**発酵のコツ**

冬は「発酵」を使いましょう
給水タンクに満水まで水を入れる。
ラップをかけずに、生地をのせた角皿を
下段に入れる。

あたためスタート を まわして 押す ▶ まわして 押す ▶ まわして 押す
発酵　30℃　約60分

●フランスパンは生地の温度調節が大切です。
「発酵」を長時間使用していると
庫内温度が30℃以上になります。
時々、棒温度計で生地の温度をはかり、
30℃以上になったら、「取消」ボタンを
押して庫内に置いておくなどしましょう。

## 4 ガス抜きする
生地を丸め直して、手で押して軽くガスを抜く。
（ガスを抜きすぎないように）

## 5 一次発酵させる（2回目）
1回目と同様の要領で、生地温度が27℃で大きさが
2倍になるまで約1時間おく。

## 6 休ませる（ベンチタイム）
スケッパーで生地を2分割し、
切り口を中に包み込むように
短い棒状にまとめる。
深めの容器に入れ、ふたをし、
室温で30〜40分休ませる。



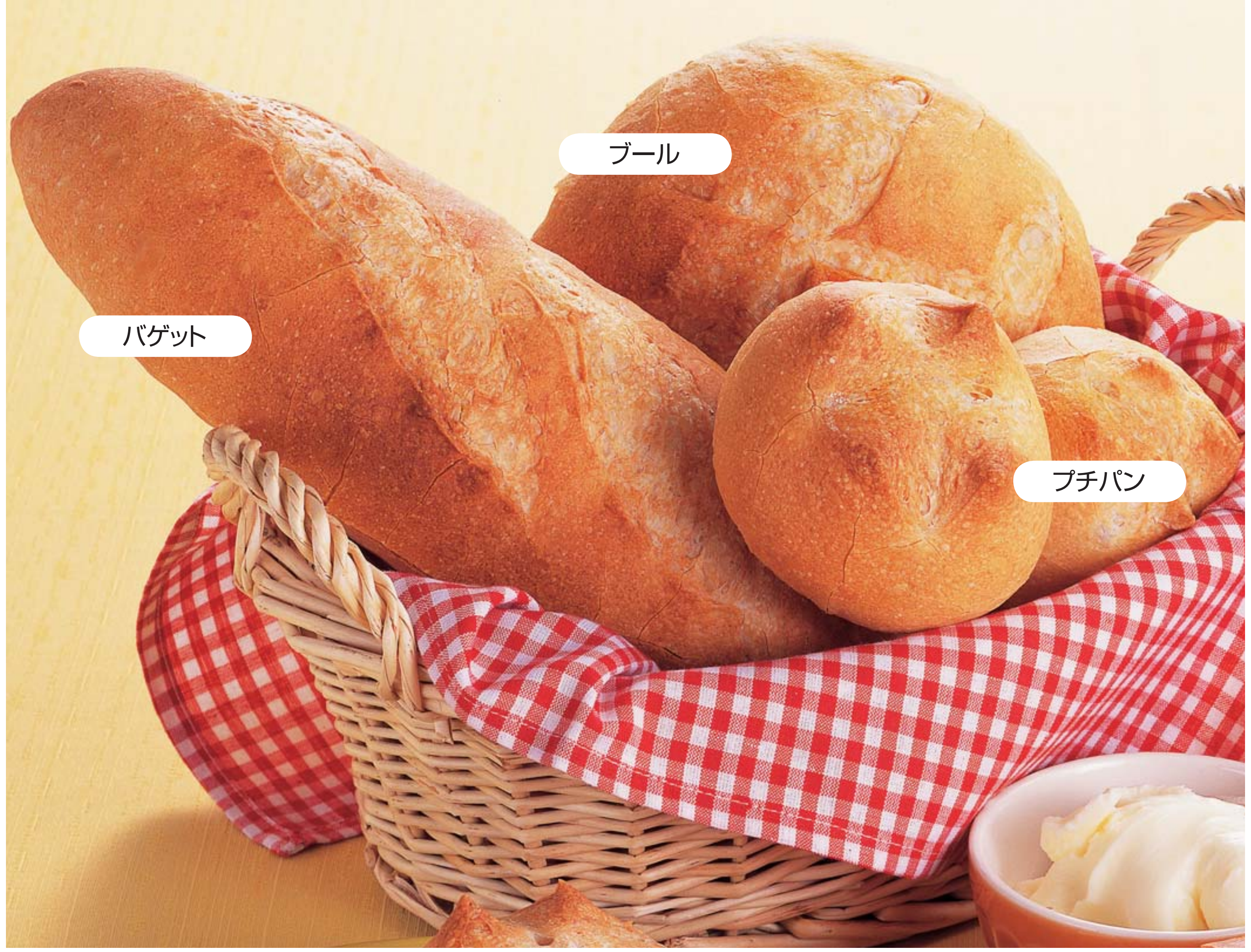


## 7 成形する
打ち粉をした台に生地を移し、手の腹で押さえ平らに
して、⅓のところで折り、手の腹で閉じ目を押さえる。
反対側からも同様に折り、閉じ目を押さえる。
さらに、閉じ目で2つに折り込みながら、
親指で生地を入れ込む様にして、もう一方の手首を
立てて新たな閉じ目を押さえる。
もう一度、同様に生地を2つに折る。
（あまり押さえつけずに生地を大きくふんわり扱います）
閉じ目を下に、台の上で転がすように30cmにのばす。
（ブール：生地を2等分して、閉じ目を下で丸める）
（プチパン：生地を4等分して、閉じ目を下で丸める）

つづく

ピザ・パン・ソース


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47




●バゲットは長さが68cmの物を言いますが、ここでは角皿に合うように約30cmでご紹介しています。

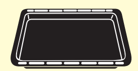
# フランスパン

［自動メニューグループ：お菓子・パン／フランスパン］
発酵　ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ　ヒーター+スチーム加熱

**材料**
（約30cmバゲット2本分）
カロリー（½本分）約261kcal
塩分 約1.5g

| | |
|---|---|
| フランスパン専用粉 | 280g |
| ドライイースト（予備発酵不要の物） | 2g（小さじ1弱） |
| モルトパウダー | 1g（小さじ¼） |
| 塩 | 6g（小さじ1） |
| 水 | 175〜195ml |

**使用する付属品**
角皿（下段）



**準備する物**
棒温度計
キャンバス地
オーブンシート（角皿大に切る）
カミソリ
スケッパー
ビニール袋
生地を傷めないように角皿から
移動させる板
（幅30cm
段ボールに
紙を巻い
ても可）



**ポイント！**
●「パン作りのコツ」を参照してください➡ P.134
●モルトパウダーは少量でイーストの働きを
助けます。入れ過ぎに注意しましょう。
フランスパン専用粉、モルトパウダーは
製菓材料店等で購入できます。
●こね上がり温度が24℃になるように、
材料の温度と室温で調節してください。
●夏場は粉を冷蔵庫で冷やしておくとよいでしょう。

## 1 材料を混ぜる
ボールに水、塩を入れて混ぜる。
塩が溶けたらフランスパン専用粉、モルトパウダー、
ドライイーストを入れ、ひとつにまとまるまで手で混ぜる。
※機械でこねる場合は水を少なめに。

## 3 30℃で一次発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

あたためスタート を まわして 押す（発酵）▶ まわして 押す（30℃）▶ まわして 押す（約40～60分）

※発酵具合について➡ P.134

## 4 生地を分割して休ませる

生地を包丁かスケッパーで、9個（約60g）に分け、
生地の表面がきれいで、張りのある状態になるように丸める。
ラップをかけ、あたたかい所で10～15分休ませる。

## 5 成形する







手で生地を押さえてガスを抜き、閉じ目を上にして奥と
手前から⅓ずつ折り、さらに半分に折り10cmの棒状にする。
ラップをかけ、あたたかい所でさらに5～10分休ませる。

休ませた生地の閉じ目を上にして手で押さえてガスを抜き、
半分に折る。
左右にのばすように転がし、20cmの棒状にする。
のばした生地3本で三つ編みをする。
薄く油を塗った角皿に3個並べる。

## 6 35℃で二次発酵させる

角皿を下段に入れる。

あたためスタート を まわして 押す（発酵）▶ まわして 押す（35℃）▶ まわして 押す（約30～40分）

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、生地が
乾燥しないようにラップをかけておく。

## 7 予熱してから焼く　予熱時間：約10分

発酵終了後、オーブンを200℃に予熱する。

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

あたためスタート を まわして 押す（「オーブン1段」）▶ 押す（予熱あり）▶ まわして 押す（200℃）

予熱完了後、ドリュールを塗り、アーモンドスライス、
ザラメを適量ふりかけ、庫内の下段に入れる。

あたためスタート を まわして 押す（約13～17分）

**ポイント!**
焼きムラが気になる場合は
残り時間約5分で、角皿の前後を
入れ替えてください。
（熱いのでやけどに注意）

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47



# コーヒーレーズンパン

発酵　ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ　ヒーター加熱

### 材料
（3個分）

カロリー（1個分） 約591kcal
塩分 約2.2g

| | |
|---|---|
| A 強力粉（ふるう） | 250g |
| A 砂糖 | 大さじ5 |
| A 塩 | 小さじ1 |
| A インスタントコーヒー | 大さじ3 |
| 卵 | M寸½個（正味25g） |
| 室温 水 | 90ml |
| 室温 牛乳 | ¼カップ |
| 室温 無塩バター | 38g |
| ドライイースト（予備発酵不要の物） | 小さじ1 |
| レーズン（ラム酒小さじ1をふりかけておく） | 50g |
| アーモンドスライス | 適量 |
| ザラメ（またはグラニュー糖） | 適量 |

**ドリュール**

| | |
|---|---|
| 卵 | M寸½個（正味25g） |
| 塩 | 少々 |

### 使用する付属品
**角皿**（下段）

●辻調グループ校 浅田先生からの
アドバイス➡ P.132

tsuji

［オーブン］

## 1 材料を混ぜる

分量中の水を一部（小さじ4）取りおく。
（生地の固さを調節するため）
ボールに水と牛乳、ドライイーストを入れ、泡立て器で
かき混ぜて溶かし、さらに卵も加えて混ぜる。

## 2 生地をこねる



混ぜた材料にAを加え、手で混ぜ合わせる。
粉けの残っているうちに、生地の固さを
見ながら取りおいた水を加える。
粉けがなくなったら生地を取り出し、
手のひらで台にこすりつけながら
全体が均一になるようこね、ねばりが出てきたら
ひとまとめにする。
まとまった生地を、台にたたきつけながらこねる。
生地の向きを変えながら繰り返す。



表面がなめらかになり弾力が出たら、
生地を広げてバターを加える。
生地を引きちぎるようにして、
バターをなじませていく。
バターがなじんだら
台にこすりつけながらこねる。
全体が均一になったらひとまとめにし、
台にたたきつけては折り返していく手順を繰り返す。
生地の表面がなめらかになったらこね上がり。



こね上がった生地にレーズンを均一に
混ぜ、丸くまとめて薄く油を塗った
ボールに入れる。



tsuji

辻調グループ校
浅田先生

**ADVICE**［浅田先生のアドバイス］

### 山形食パンのコツ

食パンの生地は、水分が多く、こねはじめはベタベタしますが、がんばってこねましょう。
こね上がりを確かめるときに、のびがよく薄い膜ができるようになるまでしっかりこねてください。
また、発酵途中でガス抜き（パンチ）をします。
成形時にはめん棒でガスをしっかり抜き、表面にハリがある俵形にしましょう。
これらの作業を一つ一つきちんとする ことで、きめが細かくなり、ボリュームが出ます。
そのまま食べるとしっとり、トーストするとサクサクとしたおいしい食パンになります。

生地を取り出して、スケッパーで3等分する（1個約240g）。
表面がなめらかで張った状態になるように丸め、閉じ目を下にしてふきんを敷いた角皿に並べ、下段に入れる。

［あたため/スタート］を まわして押す（発酵）▶ まわして押す（30℃）▶ まわして押す（約20～25分）

## 4 成形する






生地をめん棒でだ円形
（長い方の直径約20cm、短い方が約15cm）にのばす。
閉じ目を上にして左右から折り返して中央で重ねる。
向こうから手前に巻いて俵形にする。
油（分量外）を塗った食パン型に巻き終わりを下にして入れる。

## 5 40℃で二次発酵させる

型を角皿にのせ、下段に入れる。

［あたため/スタート］を まわして押す（発酵）▶ まわして押す（40℃）▶ まわして押す（約50～60分）

※発酵は表面が型から少し出る程度まで。



発酵終了後、角皿ごと取り出す。
予熱の間、乾燥しないようにラップをかけておく。

## 6 予熱する

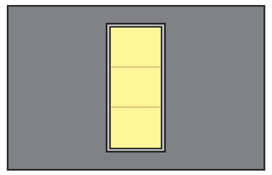
予熱時間：約12分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

［あたため/スタート］を まわす（山形食パン）▶ 押す

## 7 焼く

予熱完了後、角皿にのせ下段に入れる。



［あたため/スタート］を ▶ 押す

●加熱時間の目安 約35分

●手動のとき➡「オーブン1段」予熱あり210℃
焼き上げ200℃で約30～40分。
スタート後すぐに、スチームプラス（➡ P.50）を3分入れる。

**ポイント!**

●焼きムラが気になる場合は残り時間約10～15分で、食パン型の前後を入れ替えてください。
（熱いのでやけどに注意）
●角皿に食パン型を縦に置くと側面がきれいに焼けます。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47





# 山形食パン

tsuji

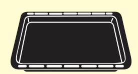
発酵 ヒーター＋スチーム加熱
焼き上げ ヒーター＋スチーム加熱

**材料**
（約22×11cmの食パン型 1個・1.5斤分）

カロリー（9枚切1枚分）約199kcal
塩分 約0.9g

| | |
|---|---|
| 強力粉（ふるう） | 400g |
| ドライイースト（予備発酵不要の物） | 6g（小さじ2） |
| 砂糖 | 20g（大さじ2⅓） |
| 塩 | 8g（小さじ1⅓） |
| スキムミルク | 12g（大さじ2） |
| 水 | 290～300ml |
| 無塩バター（室温に戻す） | 25g |

**使用する付属品**
角皿（下段）



●パン作りのコツ➡ P.134

［自動メニューグループ：お菓子・パン／山形食パン］

## 1 材料を混ぜる

ボールに水とドライイーストを入れ、かき混ぜて溶かす。
強力粉、砂糖、塩、スキムミルクを加えて混ぜ合わせる。

## 2 生地をこねる

バターロールの要領で生地をこねる。➡ P.133

こね上がった生地を丸め、油（分量外）を塗ったボールに入れる。

## 3 30℃で一次発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

［あたため/スタート］を まわして押す（発酵）▶ まわして押す（30℃）▶ まわして押す（約60分）



生地を取り出して軽く押さえ、ガス抜き（パンチ）をする。
左右、上下それぞれ3つ折りにしてまとめなおし、ボールに戻して角皿にのせ、再び下段に入れる。

［あたため/スタート］を まわして押す（発酵）▶ まわして押す（30℃）▶ まわして押す（約30分）



tsuji
辻調グループ校
浅田先生

**ADVICE［浅田先生のアドバイス］**

バターロール(P.133)と
コーヒーレーズンパン (P.129) について

### 記録を残して上手になろう

パンを上手に作ろうと思えば何回も練習するしかありませんが、そのときに細かく記録を付けておくことが次につながってきます。
その日の室温、仕込み水の温度、生地のこね上げ温度、発酵温度、時間などです。
おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するということを繰り返すうちに、思うようなパンの焼き上げができるようになります。

### 生地をこねている途中で休んでも大丈夫

最初から最後まで休みなくこねるのはとても大変。
特に後半は生地の弾力が増すのでより力が必要になります。
疲れたら、そのときは休んでもかまいません。
生地が乾かないように注意すれば、3～5分程度は休憩しても大丈夫。
生地も休ませることで弾力がゆるみ、こねやすくなります。

**3 35℃で一次発酵させる**

給水タンクに満水まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

あたため/スタート を まわして 押す（発酵）▶ まわして 押す（35℃）▶ まわして 押す（約50～70分）

生地が発酵して、2～2.5倍にふくらんだら、指に粉を付けて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。
（発酵終了時の生地温度の目安は、30～35℃）
※発酵具合について➡ P.134

**4 生地を休ませる**




生地を包丁かスケッパーで、12個に分ける。※手ではちぎらない。
小さく丸めて、ラップをかけ15～20分休ませる。
生地を写真のように水滴状に成形をして、ラップをかけ、さらに15～20分休ませる。

**5 成形する**




生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。
生地の端を手前に引っぱるようにして、くるくる巻き、薄く油を塗った角皿に並べる。

**6 40℃で二次発酵させる**



角皿を下段（2段のときは上下段）に入れる。

あたため/スタート を まわして 押す（発酵）▶ まわして 押す（40℃）▶ まわして 押す（約30～40分）

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールを塗る。

**7 210℃に予熱する** 予熱時間：約10分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

あたため/スタート を まわして 押す（「オーブン1段」（2段のとき:「オーブン」2段））▶ 押す（予熱あり）▶ まわして 押す（210℃）

**8 190℃で焼く**

予熱完了後、角皿をすばやく下段（2段のときは上下段）に入れる。

あたため/スタート を まわして 押す
約12～16分（2段のとき：約13～18分）

スタート後 あたため/スタート を まわす に合わせる。
190℃

2段のときは残り時間約5～7分で、角皿の前後を入れ替える。

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47



# バターロール

tsuji

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター加熱

**材料**
（12個：角皿1皿分）
カロリー（1個分）約132kcal
塩分 約0.4g

| | |
|---|---|
| 強力粉 | 280g |
| ドライイースト（予備発酵不要の物） | 4.5g（大さじ½） |
| A 砂糖 | 36g |
| A 塩 | 4g（小さじ1弱） |
| A 卵 | L寸½個（正味30g） |
| A 牛乳 | 80ml |
| A 水 | 80～90ml |
| 無塩バター（室温に戻す） | 35g |

**ドリュール**

| | |
|---|---|
| 卵 | L寸½個弱（正味25g） |
| 塩 | 少々 |

**使用する付属品**
角皿（下段）

●2段調理もできます。（上下段）

［オーブン］

**1 材料を混ぜる**



ボールに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。

**2 生地をこねる**



材料をひとまとめにして台に出す。
こすりつけるようにして、ひとまとまりになるようによくこねる。
（手に付いてこなくなるまで）




たたきつける、こねるを繰り返して生地をまとめる。
生地がまとまったら、バターを2～3回に分けて加え、再び、ひとまとまりになるようにこねる。





たたきつける生地の面を変えながら、繰り返したたきつけ、十分にこねる。
（約10分間）
※のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら、こね上がり。
生地を丸め、油を塗ったボールに入れる。

## パン作りのコツ

### ■材料は正確にはかりましょう

### ■こね上げ温度が大切です

こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。

●こね上げ最適温度の目安
バターロール、食パン：27～28℃
フランスパン：24℃

●高すぎるとき
ボールを2重にし、
下のボールに水を
入れて生地を冷やす。



●低すぎるとき
ぬるま湯で湯せんに
して生地をあたためる。



### ■発酵は温度と時間に注意が必要です

「発酵」機能を使います。➡ P.46
スチームを使っているので、ラップや霧吹きは必要ありません。

●発酵設定温度の目安

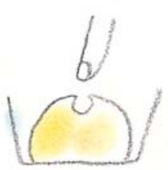
| | |
|---|---|
| 30℃ | フランスパン、食パン・コーヒーレーズンパンの一次発酵など |
| 35℃ | バターロールの一次発酵、コーヒーレーズンパンの二次発酵など |
| 40℃ | バターロール、食パンの二次発酵、ピザ生地の発酵など |
| 45℃ | 温度が上がりにくいとき |

●時間について
生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
レシピの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

### ■発酵具合を確かめましょう(フィンガーテスト)

一次発酵後、指に粉を付けて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

●発酵良好
(完了)
生地が2～2.5倍にふくらみ、
指穴がそのまま残る。



●発酵不足
(固く、重いパンになる)
生地のふくらみが小さく、
指穴がすぐに戻る。
→一次発酵の時間を追加



●発酵しすぎ
(パサついたパンになる)
指穴の周囲にしわができ、
生地が沈む。



※室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。
発酵時間を短くして調節しましょう。
※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

## トマトソース

レンジ加熱

**材料**
カロリー(大さじ3杯分) 約16kcal
塩分 約0.5g
トマトの水煮(粗くきざむ)……1缶(400g)
たまねぎ(すりおろす)……¼個(50g)
にんにく(すりおろす)……1片
オレガノ……少々
塩……少々
こしょう……少々

[レンジ]

1 耐熱容器にトマトの水煮と、たまねぎ、にんにくを入れる。
2 ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして 押す ▶ まわして 押す
「レンジ」600W 約15～20分
(途中で2～3回かき混ぜる)

3 オレガノ、塩、こしょうで調味する。

## ピザのバリエーション



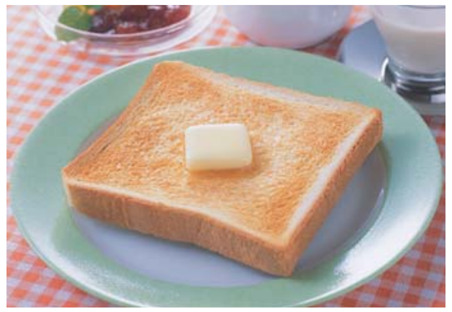
### ジャーマンポテトピザ
生地に薄くマヨネーズを塗り、ゆでておいたじゃがいも、グリーンアスパラガスを並べ、ベーコン、チーズをのせて焼く。
仕上げに、お好みでマヨネーズをかける。

### 照り焼きチキンピザ
生地に薄く照り焼きソースを塗り、
照り焼きチキン、コーン缶、チーズをのせて焼く。
仕上げに、きざみのりを飾る。

### シーフードピザ
生地にホワイトソースを塗り、
かにのほぐし身、ロールいか、むきえび、あさりの水煮などお好みのシーフードをのせ、周囲にブロッコリーをのせる。
チーズをのせて焼く。

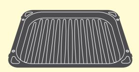
## トースト

ヒーター加熱



**材料**
カロリー(1枚分) 約158kcal
塩分 約0.8g
食パン(6枚切り)……1～4枚

**使用する付属品**
**グリル皿**(上段)



[グリル]

**1 焼く**
グリル皿の中央にパンを置く。
2枚のときは中央に寄せて置く。
グリル皿を上段に入れる。

あたためスタート を まわして 押す ▶ まわして 押す
「上面」 約3分30秒

グリル皿を取り出し、パンを裏返してさらに焼く。
(熱いのでやけどに注意する)

あたためスタート を まわして 押す ▶ まわして 押す
「上面」 約1分30秒～2分


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43(レンジ)、P.49(グリル)



# 手作りピザ(ソフト生地)

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター加熱

**材料**(直径25cm 丸型1枚分)

カロリー(⅛量分) 約146kcal
塩分 約0.9g

**生地**

A［薄力粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 130g
　ドライイースト‥‥‥‥‥小さじ⅔
　(予備発酵不要の物)
　スキムミルク‥‥‥‥小さじ1⅓
　塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ½
　砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ⅔
無塩バター(室温に戻す) ‥‥‥ 10g
ぬるま湯(約40℃)‥‥‥‥‥ 75ml

**具**

たまねぎ(薄切り)‥‥‥ ¼個(50g)
マッシュルーム(缶詰)‥‥‥‥ 30g
サラミソーセージ(薄切り) ‥‥10枚
ピーマン(薄切り)‥‥‥‥‥‥ 1個
ナチュラルチーズ(ピザ用)‥‥100g
トマトソース➡ P.135 ‥‥‥大さじ3
(またはケチャップ)

**使用する付属品**
角皿(下段)

●2段調理もできます。(上下段)
●冷蔵ピザ➡ P.53

**ポイント!**
角皿にオーブンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっつきません。

[オーブン]

## 1 生地を作る

ボールにA、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。
ボールや指に付いた生地も取ってまとめ、生地の周りをならしながら丸くまとめる。

## 2 40℃で発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
油を塗ったボールに生地を入れる。
ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

あたためスタート を → まわして 押す 発酵 → まわして 押す 40℃ → まわして 押す 約20～30分

終了後、角皿ごと生地を取り出す。
(発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません)

## 3 予熱する 予熱時間：約12分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

あたためスタート を → まわして 押す 「オーブン1段」(2段のとき:「オーブン2段」) → 押す 予熱あり → まわして 押す 220℃

## 4 生地をのばして具をのせる

軽く粉をふった台に生地を移し、手で押して軽くガスを抜く。
めん棒で直径25cmにのばす。
油を薄く塗った角皿に移して、形を丸く整える。
(角皿一面にのばすと、うまく焼けません)
ふちを少し残してトマトソースを塗り、具を並べてチーズをのせる。

## 5 焼く

予熱完了後、角皿を下段(2段のときは上下段)に入れる。

あたためスタート を → まわして 押す 約8～13分 (2段のとき:約10～15分)


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47



# クリスピーピザ

発酵 ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ ヒーター+スチーム加熱

**材料**(直径25cm 2枚分)

カロリー(⅛量分) 約75kcal
塩分 約0.2g

**生地**

強力粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 60g
薄力粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 60g
ドライイースト‥‥‥‥‥‥小さじ1
(予備発酵不要の物)
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ½
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ひとつまみ
オリーブ油‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1½
牛乳 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 60ml

**具**

モッツァレラチーズ‥‥‥‥‥200g
(1cmの角切り)
バジルの葉 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量
トマトソース➡ P.135 ‥‥‥大さじ4
アルミホイル(角皿の大きさに切る)
※2回に分けて焼きます。
　1枚分は材料を半量にします。

**使用する付属品**
角皿(下段)

**ポイント!**
●生地は力をかけながら薄くのばすのがコツです。
●のばした生地を、予熱した角皿にすばやく移すと、きれいにふくらみます。
●続けてもう1枚焼くときは最初から操作しましょう。
庫内温度により、予熱時間が変わります。

[自動メニューグループ：高火力オーブン／クリスピーピザ]

## 1 生地を作る

ボールに生地の材料をすべて入れ、よく混ぜる。
ある程度生地がまとまったら、台の上に出して、均一になるまでよくこね、丸くまとめる。

## 2 40℃で発酵させる

給水タンクに満水まで水を入れる。
油を塗ったボールに生地を入れ、ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

あたためスタート を → まわして 押す 発酵 → まわして 押す 40℃ → まわして 押す 約20～30分

(発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません)
生地を取り出し、手で押してガス抜きをしてから2等分にし、丸くまとめ、ラップなどをかけて約15分休ませる。

## 3 角皿を入れて予熱する 予熱時間：約22分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

生地は入れないで、角皿を下段に入れる。

あたためスタート を → まわす クリスピーピザ → 押す

## 4 生地をのばして具をのせる

アルミホイルに生地を移し、直径約25cmにめん棒でのばし、形を丸く整える。
フォークで数か所つつき、ふちを少し残してトマトソースを塗って、モッツァレラチーズをのせる。

## 5 焼く

予熱完了後、ドアを開けてできるだけすばやく角皿にアルミホイルごとピザをのせ、下段に入れる。
(熱いのでやけどに注意)

あたためスタート を → 押す ●加熱時間の目安 約5分

焼き上がったら、熱いうちにバジルの葉をのせる。
●手動のとき➡「オーブン1段」予熱あり
260℃で約5分30秒～6分30秒。

## いちごジャム

レンジ加熱



**材料**（でき上がり分量 約350g）

カロリー（大さじ2杯分）約83kcal
塩分 0g

いちご（へたを取る）・・・・・・・・・300g
A［砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・150g
　 レモン汁・・・・・・・・・・・・・小さじ2
　 サラダ油・・・・・・・・・・・・・1〜2滴
●レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。

**［レンジ］**

1 **下ごしらえをする**
いちごを深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボールに入れ、Aを全体にふりかける。

2 **加熱する**
ラップなしで庫内中央に置く。

を まわして押す「レンジ」600W ▶ まわして押す 約13〜15分

※途中で2〜3回かき混ぜる。

**ポイント!**
●ジャムは加熱直後はさらりとしていますが、冷ますととろみがでてきます。加熱しすぎないようにしましょう。
●ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、いちごクリームに。ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

## りんごの甘煮

レンジ加熱



**材料**（でき上がり分量 約530g）

カロリー（⅛量分）約113kcal
塩分 0g

りんご（固めの物）・・・・・・ 正味600g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
無塩バター・・・・・・・・・・・・・・・20g
レモン汁・・・・・・・・・・・・・・・・½個分
シナモン・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½
コーンスターチ・・・・・・・・・・小さじ2
（同量の水で溶く）
ラム酒（またはブランデー）・・ 大さじ½
クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）

**［レンジ］**

1 **加熱する**
りんごの皮としんを取り、厚めのいちょう切りにする。
塩水につけ、水けをふいて深めの耐熱容器に入れ、砂糖、バター、レモン汁を加える。
クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）か薄手の皿で落としぶたをする。
ふたをして、庫内中央に置く。

を まわして押す「レンジ」600W ▶ まわして押す 約15〜17分

※途中で1回かき混ぜる。

2 **煮詰める**
煮汁を捨て、シナモン、水溶きコーンスターチを混ぜ、ふたなしで、庫内中央に置く。

を まわして押す「レンジ」600W ▶ まわして押す 約1分30秒〜2分

冷めてからラム酒を加えて混ぜる。

## カスタードクリーム

レンジ加熱



**材料**（シュークリーム12個分）

カロリー（1個分）約67kcal
塩分 0g

牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・1½カップ
A［薄力粉・・・・・・・・・・・・大さじ1½
　 コーンスターチ・・・・・・・・ 大さじ1
　 砂糖・・・・・・・・・・・・・・40〜60g
卵黄・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個分
B［無塩バター・・・・・・・・・・・・・15g
　 バニラエッセンス・・・・・・・・・・少々
ラム酒・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ¾

**［レンジ］**

1 **下ごしらえをする**
深めの耐熱ガラス製ボールに牛乳を入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

を まわして押す「レンジ」600W ▶ まわして押す 約2〜3分

Aをふるいにかけ、泡立て器で混ぜながら牛乳を少しずつ加える。
卵黄を少しずつ混ぜる。

2 **加熱する**
混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

を まわして押す「レンジ」600W ▶ まわして押す 約2分〜3分30秒

※途中で2〜3回かき混ぜる。
　混ぜた筋が残る程度のとろみが付けば、加熱をやめる。

3 **仕上げる**
Bを手早く混ぜ込み、粗熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。



■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43（レンジ）、P.47（オーブン）



# スイートポテト

ヒーター加熱

**材料**
（約12個：角皿1皿分）

カロリー（1個分）約106kcal
塩分 0g

さつまいも（1本250g）・・・・・・・・2本
A［無塩バター・・・・・・・・・・・・30g
　 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・70g
B［卵黄・・・・・・・・・・・・・・・1½個分
　 バニラエッセンス・・・・・・・・・少々
　 （またはバニラオイル）
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

**ドリュール**
卵黄・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½個分
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½
市販のオーブン用紙ケース・・・約12枚
（アルミケースでもできます）

**使用する付属品**
角皿（上段）

**［オーブン］**

### 1 さつまいもをゆでる
さつまいもを耐熱性の平皿にのせて、ラップでおおい庫内中央に置く。

を まわす ゆで根菜 ▶ 押す

●加熱時間の目安
約12分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約8〜12分。

### 2 生地を作る
さつまいもを縦2つに切り、スプーンで中身をくり抜く。
熱いうちに裏ごしをしてAとともに耐熱容器に入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

を まわして押す「レンジ」600W ▶ まわして押す 約5分

木べらで混ぜてBを加える。（牛乳で固さを調節する）

### 3 予熱する 予熱時間：約12分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

を まわして押す「オーブン1段」▶ 押す 予熱あり ▶ まわして押す 230℃

### 4 焼く
生地を絞り出し袋に入れ、オーブン用紙ケースに出す。
角皿にのせてはけでドリュールを塗り、予熱完了後、上段に入れる。

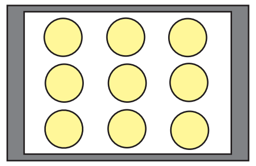
を まわして押す 約10〜14分

**ポイント!**

- 大きな型を使用して焼くときは、加熱時間がかかります。様子を見ながら焼いてください。乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをするとよいでしょう。
- プディングがあたたかいうちは、柔らかくてくずれやすいので、冷蔵庫で十分に冷やしてから型から出しましょう。
- ホイップクリームやフルーツを飾ってもよいでしょう。

## 4 焼く

角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
(型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくする効果があります。)
型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯450mlを注ぐ。
下段に入れる。



(ドアが熱いのでやけどに注意する)

あたためスタートを まわして押す

約18～25分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

竹ぐしを刺して生っぽい卵液が付かなければ焼き上がり。

## 5 仕上げる

加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



### ⚠ 注意

**調理中、調理後、付属の角皿の扱いには注意する**

やけどのおそれがあります

角皿の出し入れの際には付属のミトンを使ってください。
予熱完了後、角皿に湯を張るとき、角皿を庫内に入れるときには、ドアや庫内に手が触れないように、また、調理後は角皿に熱い湯が残るため、取り出すときにはご注意ください。

**カラメルソース**

1 小さめの鍋に、砂糖40gと水大さじ1を入れ、火にかける。
2 茶色くあめ色になり始め、ふき上がりかけたとき、火からおろす。
3 湯を大さじ1加える。(高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください)

- まとめて作り、保存しておくとケーキにも使えて便利です。



■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47



# カスタードプディング

ヒーター加熱

**材料**
(約90ml金属製プリン型9個分)

カロリー(1個分) 約128kcal
塩分 約0.1g

| | |
|---|---|
| 牛乳 | 2½カップ |
| 砂糖 | 85g |
| 卵 | M寸4個(正味200g) |
| バニラエッセンス | 少々 |
| 無塩バター | 少々 |
| カラメルソース(➡ P.140) | |

**使用する付属品**
角皿(下段)

[オーブン]

## 1 卵液を作る

耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタートを まわして押す ▶ まわして押す

「レンジ」800W　約2分30秒～3分

かき混ぜて、砂糖を溶かす。
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。
バニラエッセンスを加えて混ぜる。

## 2 プリン型に入れる

プリン型に薄くバターを塗り、カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ½ずつ入れる。
卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。

## 3 予熱する　予熱時間：約6分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

あたためスタートを まわして押す ▶ 押す ▶ まわして押す

「オーブン1段」　予熱あり　150℃



# 蒸しプリン

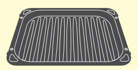
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

**材料**
（直径約8cmのココット型または
耐熱ガラスのプリン型6個分）

カロリー（1個分）約155kcal
塩分 約0.2g

| | |
|---|---|
| 牛乳 | 2カップ |
| 砂糖 | 70g |
| 卵 | M寸3個（正味150g） |
| バニラエッセンス | 少々 |
| カラメルソース（➡ P.140） | |

**使用する付属品**
グリル皿（中段）



※スチームと電波を使用しているため、金属容器は使えません。
※大きな型を使用して蒸すことはできません。

**ポイント!**
グリル皿に、ぬらしたキッチンペーパーを敷くと、すべりません。

●金属容器を使用する場合は手動オーブンで。➡ P.141

［自動メニューグループ：お菓子・パン／蒸しプリン］

## 1 卵液を作る

耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す
「レンジ」800W　約2分30秒～3分

かき混ぜて、砂糖を溶かす。
ボールに卵を溶きほぐして入れ、
あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。
バニラエッセンスを加えて混ぜる。

## 2 ココット型に入れる

カラメルソースを底にゆきわたるように
小さじ½ずつ入れ、卵液を静かに流し入れる。

## 3 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
ココット型をグリル皿にのせ、中段に入れる。

あたためスタート を まわす ▶ 押す
蒸しプリン

●加熱時間の目安 約24分

●手動のとき➡「スチーム」で約22～27分。

**材料に加えてアレンジ**

### コーヒープディング



**材料**
インスタントコーヒー……大さじ2
（牛乳を加熱後、よく溶かす）



# スナックパイ

ヒーター加熱

**材料**
（8個：角皿1皿分）

カロリー（1個分）約249kcal
塩分 約0.7g

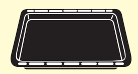
**パイ生地**
冷凍パイシート（室温に戻す）‥400g

**中身の具**
かぼちゃ……200g
（手動メニューの「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱し、砂糖、シナモンを加える）

**お好みの具**
バナナと板チョコ
りんごとシナモンシュガー
ハムとプロセスチーズ
ツナ　など

**ドリュール**
卵黄……1個分
水……小さじ1

**使用する付属品**
角皿（下段）



●2段調理もできます。（上下段）

**ポイント!**
パイシートの種類や成形のしかたにより、焼けかたが変わります。様子を見ながら焼いてください。

［オーブン］

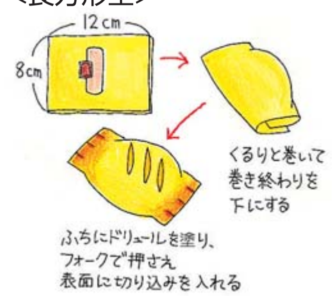
## 1 生地をのばす

生地を8等分し、好みの形ができるように
3mmの厚さにのばして成形する。

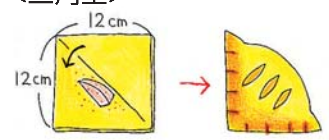
## 2 具を包む

生地にお好みの具を
1個につき20～30g
のせて包む。
ふちにドリュールを
塗り、フォークで軽く
押さえる。
上面に飾りの切れ目を
入れる。

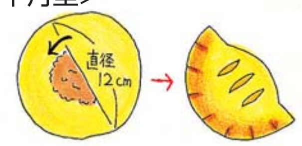
<長方形型>




<三角型>




<半月型>




## 3 予熱する

予熱時間：約12分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

あたためスタート を まわして押す ▶ 押す ▶ まわして押す
「オーブン1段」　予熱あり　220℃
（2段のとき：「オーブン2段」）

## 4 焼く

生地の表面にドリュールを塗り角皿に並べ、
予熱完了後、下段（2段のときは上下段）に入れる。

あたためスタート を まわして押す
約15～25分（2段のとき：約25～30分）


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47（オーブン）、P.51（スチーム）



辻調グループ校
大庭先生
tsuji

**ADVICE［大庭先生のアドバイス］**

### 粉を合わせるとき

薄力粉だけでなく、強力粉と薄力粉を半分ずつ使うとしっかりした食感になります。
塩を粉の 2% ほど加えると生地が引き締まり、扱いやすくなります。

### 生地作りのコツ

均一な厚みにのばすことが一番のポイントです。
厚みにムラがあれば火の通りかたが変わり、きれいに焼き上がりません。
またアップルパイのように水分の多い詰め物をする場合は、生地をパリッと焼き上げるために少し薄めにのばしたり、りんごの下にスポンジを敷き、生地に水分がしみ込みにくくするのもよいでしょう。
スポンジ生地を敷く代わりに、パンを細かくしてシナモンなどを混ぜ、りんごの甘煮に混ぜておいてもよいでしょう。

### きれいに焼き上げるには

焼く前に溶き卵を塗るのはきれいな焼き色を付けるためです。
全卵ではなく卵黄だけを使うと焼き色がよくなります。
さらに焼きたての熱いうちにシロップを塗り、つやを出すとよりおいしそうに仕上がります。

**ポイント!**

- バターが溶けないよう材料や器具を冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- 生地と冷水を混ぜるときは、体温でバターが溶けないよう、ねり込まずに一気に手早く。少しパサついた感じがベストです。
- 生地は冷蔵庫でこまめにねかせましょう。バターが溶けて粉になじむと、きれいな層状になりません。
- 市販の生地は400gで直径18cmのパイ皿1枚分です。種類により焼けかたが変わるため様子を見ながら焼いてください。

## 2 成形する

幅15cm、長さ35cm、厚さ5mmにのばし、2cm幅の帯を2本切り取り、残りの生地を½に切り、それぞれを22cm 四方の正方形にのばす。



バター(分量外)を塗ったパイ皿に、生地を密着させて敷く。
(特に角はていねいにパイ皿に沿わせる)



底にフォークでまんべんなく空気穴をあける。



りんごの甘煮(➡ P.138)と、スライスアーモンドをのせ、パイ生地のふちに卵白を塗る。



もう1枚の生地を空気を入れないようにかぶせ、周りの生地を切り落とし、冷蔵庫で15〜20分休ませる。
表面にドリュールを塗り、でき上がりの写真のように中心から放射状にナイフで生地厚みの半分くらいまで切り込みを入れ、帯状の生地をふちにはり付ける。
はり付けた生地にドリュールを塗り、中心から外に向かって16方向に切り込みを入れ、飾り模様を付ける。
放射状の切り込みに沿って数か所にナイフの先で空気穴をあける。

## 3 予熱する　予熱時間：約10分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

あたためスタート を まわして押す「オーブン1段」 ➡ 押す 予熱あり ➡ まわして押す 210℃

## 4 焼く

予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

あたためスタート を まわして押す 約30〜40分



■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47



# アップルパイ

tsuji

ヒーター加熱

**材料**
(内径18〜19cmのパイ皿：1枚分)

カロリー(⅛量分) 約379kcal
塩分 約0.5g

**パイ生地**

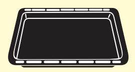
| | |
|---|---|
| A［強力粉 | 100g |
| 　 薄力粉 | 100g |
| 　(合わせてふるう) | |
| 塩 | 小さじ⅔ |
| 無塩バター | 150g |
| (冷やして、7mmの角切り) | |
| B［卵黄 | 1個分 |
| 　 冷水 | 70〜80ml |
| 　(混ぜる) | |
| 打ち粉(強力粉) | 適量 |
| 卵白 | 1個分 |
| スライスアーモンド | 10g |
| (フライパンで薄茶色に色付くまで軽くいる) | |

りんごの甘煮(➡ P.138)

**ドリュール**

| | |
|---|---|
| 卵黄 | 1個分 |

**使用する付属品**
角皿(下段)



［オーブン］

## 1 生地を作る

Aに塩、バターを加えて軽く混ぜ、Bを加えて手ですくい上げるように混ぜて全体に水分をいきわたらせ、ねらないようにまとめる。



バターの固まりが残っている状態で約15cm角に整え、ビニールかラップに包み、冷蔵庫で1時間以上休ませる。



生地が台にはり付かないように打ち粉をしながら、横幅はそのままで縦45cmにのばし3つ折りにする。



方向を90度変え、縦60cmにのばし、4つ折りにして冷蔵庫で30分以上休ませる。



再度のばして3つ折り、4つ折りをくり返し、冷蔵庫で30分以上休ませる。



# アメリカンクッキー

ヒーター加熱



**材料**
(約48個：角皿2皿分)

カロリー(5個分) 約276kcal
塩分 約0.2g

- 無塩バター(室温に戻す)……80g
- 三温糖……80g
- 卵……M寸2個(正味100g)
- 生クリーム……小さじ4
- ココナッツ……40g
  (フライパンで薄茶色に色付くまで軽くいる)
- A［薄力粉……160g
  ベーキングパウダー……小さじ⅔
- チョコチップ……100g
  (または板チョコをきざむ)
- コーンフレーク……20g

**使用する付属品**
角皿(上下段)

●1段調理もできます。(上段)

[オーブン]

## 1 生地を作る

バターを白っぽくなるまでねり、三温糖を2〜3回に分けて入れ、よく混ぜる。
溶き卵を入れて混ぜ、生クリームとココナッツを入れる。
Aをふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
チョコチップとコーンフレークを混ぜる。
(生地の半量にインスタントコーヒー大さじ1を加えてもよいでしょう)

## 2 予熱する　予熱時間：約6分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

あたためスタート を まわして押す「オーブン2段」(1段のとき:「オーブン1段」) ▶ 押す 予熱あり ▶ まわして押す 170℃

## 3 焼く

角皿2枚に、角皿の前後の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、生地をスプーンですくって等間隔に並べる。
(生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等に付きます)
予熱完了後、角皿を上下段に入れる。
(1段のときは上段に入れる)

あたためスタート を まわして押す
約15〜20分(1段のとき：約12〜17分)

残り時間5〜6分で角皿の前後を入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意)

## P.147のクッキーの生地を使って

### アイスボックスクッキー

ヒーター加熱

**材料**(約50個：角皿2皿分)

カロリー(5個分) 約196kcal
塩分 0g

- 無塩バター(室温に戻す)……100g
- 砂糖(ふるう)……100g
- 卵……M寸1個(正味50g)
- バニラエッセンス……少々
  (またはバニラオイル)
- 薄力粉……200g

**使用する付属品**
角皿(上下段)

[オーブン]

1 クッキーの要領で生地を作り、直径3cmの棒状にする。
2 1をラップで包み、冷凍庫で約1時間休ませる。
3 手動メニューの「オーブン2段」予熱あり、170℃で予熱する。(約6分)
4 角皿2枚に、角皿の前後の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、2を4〜5mmの厚さに切り、等間隔に並べる。
5 角皿を上下段に入れ、クッキーと同じ要領で焼く。



●うずまき模様、市松模様は生地½量にココア小さじ2を加えて






■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47



# クッキー

ヒーター加熱

**材料**
(約48個：角皿2皿分)

カロリー(5個分) 約247kcal
塩分 0g

- 無塩バター(室温に戻す)……120g
- 砂糖(ふるう)……120g
- 卵……M寸1½個(正味75g)
- バニラエッセンス……少々
  (またはバニラオイル)
- 薄力粉……240g

**使用する付属品**
角皿(上下段)

●1段調理もできます。(上段)

**ポイント!**
- ●生地がべたついたら、ラップに包み冷蔵庫へ。
- ●市販の生地を使うときは様子を見ながら焼いてください。
- ●トッピングにアーモンド、くるみ、アンゼリカなどを生地にのせて焼くとよいでしょう。
- ●粉にココアなどを加えると味のバリエーションが楽しめます。

[オーブン]

## 1 生地を作る



バターを白っぽくなるまでねり、砂糖を2〜3回に分けて入れ、よく混ぜる。
溶き卵を入れて混ぜ、バニラエッセンスを入れる。
薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で10〜20分休ませる。

## 2 予熱する　予熱時間：約6分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

あたためスタート を まわして押す「オーブン2段」(1段のとき:「オーブン1段」) ▶ 押す 予熱あり ▶ まわして押す 170℃

## 3 焼く

角皿2枚に、角皿の前後の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、生地を48等分、約5mmの厚さにして等間隔に並べる。
(生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等に付きます)
予熱完了後、角皿を上下段に入れる。
(1段のときは上段に入れる)

あたためスタート を まわして押す
約13〜18分(1段のとき：約11〜16分)

残り時間5〜6分で角皿の前後を入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意)



辻調グループ校
大庭先生
tsuji

**ADVICE［大庭先生のアドバイス］**

### 生地作りのコツ

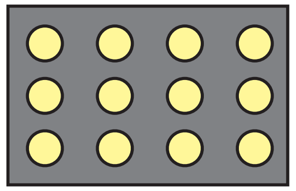
薄力粉を加えるときに温度が低いと
生地のふくらみが悪くなります。
徐々に温度を上げるのではなく、
バターを溶かし、よく沸とうさせてから
粉を加え、一気に熱と水分を
与えるのがコツです。
また、生地が冷めないうちに手早く作業
すると絞り出しやすく、焼いたときの熱の
伝わりも早くて、ふくらみがよくなります。

### ドアを開けずに焼こう

オーブンの中で、生地は風船のように
ふくらんできます。
これは熱せられて膨張した蒸気が中から
生地を押し広げているため。
ここで生地がまだ柔らかいうちに
オーブンのドアを開けると、庫内温度が
下がって生地がしぼんでしまうことが
あります。
生地の割れ目の中まで焼き色が付くまで、
ドアを開けずに焼きましょう。

**3 生地を絞り出す**

角皿に、角皿の前後の穴を
ふさがないようにして
アルミホイルを敷き、
バターを薄く塗る。
生地を絞り出し袋に入れて、
図のように直径5cmの
大きさに絞り出す。



**4 焼く**

予熱完了後、すばやく角皿を下段に入れる。
（2段のときは上下段に入れる）

あたためスタート を ▶ 押す
●加熱時間の目安
約30分（2段のとき：約32分）

**5 クリームを詰める**

焼き上がったら、すぐにアルミホイルから外して、
あみなどにのせて冷ます。
上から⅓に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

●手動のときは
スチームが出ないため、庫内に入れる前に生地の表面に
霧を吹く。
「オーブン1段」予熱あり　190℃で25〜35分
（2段のとき：25〜35分）

### レンジで作るシュー種

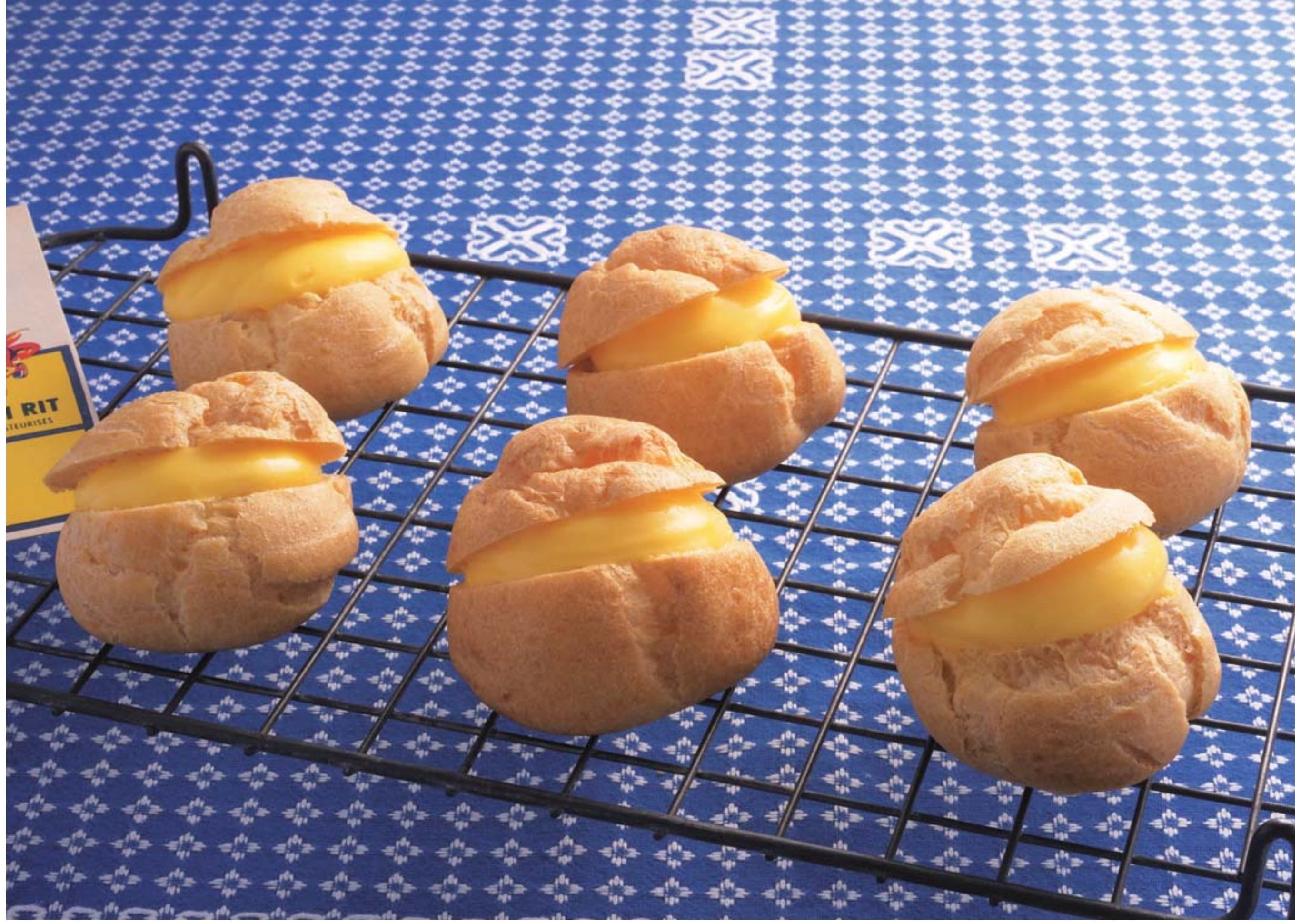
**［レンジ］** 簡単に電子レンジで作れます。（12個：角皿1皿分）　レンジ加熱

1 深めの耐熱ガラス製ボールにA（無塩バター、水、塩）を入れ、ラップをして庫内中央に置き、
手動メニューの「レンジ」600Wで約2〜3分加熱し、十分に沸とうさせる。
加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉60gを加えてさらによく混ぜる。
2 ラップなしで手動メニューの「レンジ」600Wで約40秒〜1分20秒、途中で混ぜながら加熱し、よく混ぜる。
溶き卵1個分を加え、ボールの周囲にタネが付かなくなるまで混ぜる。
さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。（加える卵は3個分が目安です）
3 「自動メニューグループ：お菓子・パン／シュー」で焼くときは、仕上がり〈弱〉で。
手動で焼くときは、生地の表面に霧を吹き、「オーブン1段」予熱あり 190℃で
約25〜30分下段で焼く。（予熱時間：約8分）

**ポイント!**

●卵は入れすぎない
鍋で作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひと固まりに
ゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
●大きめのボールを使う
沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。
●バターは室温に戻し、小さく切る
冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47



# シュークリーム

tsuji

［自動メニューグループ：お菓子・パン／シュー］

**1 生地を作る**

鍋にAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて
勢いよく沸とうしたら火を止め、ふるった薄力粉を
一気に加えてよく混ぜ、なめらかなひと固まりにする。

手早く全体を混ぜながら、
再び中火にかけて加熱する。
生地が鍋底で、うっすら
膜状になったら火からおろす。



溶きほぐした卵をまず半量
加えてなめらかになるまで
よく混ぜる。残りの卵は
さらに半量ずつ加えてその
つどよく混ぜ、木べらで
持ち上げて生地が帯状に
なめらかに落ちるくらいの
固さに調整する。（卵が残ることもあります）



**2 予熱する**　予熱時間：約10分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

給水タンクに満水まで水を入れる。

あたためスタート を まわして 押す（シュー） ▶ まわして 押す（1段）
（2段のとき：2段）

ヒーター+スチーム加熱

**材料**
（12個：角皿1皿分）

カロリー（1個分）約142kcal
塩分 約0.1g

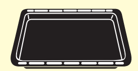
**シュー皮**

A［無塩バター・・・・・・・・・・・・・60g
（1cmの角切り、室温に戻す）
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・½カップ
塩・・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ

薄力粉（ふるう）・・・・・・・・・・・・60g
卵・・・・・・・・・ M寸3個（正味150g）
（室温に戻す）
※生地の固さは卵の量で加減して
ください。

**中身**
カスタードクリーム（➡ P.138）

**使用する付属品**
角皿（下段）



●2段調理もできます。（上下段）

**ポイント!**

●2段で焼くときは、
材料を2倍にしましょう。
●スチームが出るので霧吹きは
いりません。

## 4 生地を作る

生地に強力粉を2〜3回に分けて加えながら、ハンドミキサーの中速で混ぜる。粉が見えなくなり、なめらかな生地になるまで、2〜3分混ぜ合わせる。下準備しておいた型に生地を流し込む。
ゴムベラを垂直に立て、生地を切るように縦横に何度も動かし、泡が上がってきたら、表面をなでるようにして泡を消す。

## 5 190℃で焼き、さらに160℃で焼く

予熱完了後、角皿にのせて、下段に入れる。

（あたためスタート）を まわして 押す
約15分

加熱後、さらに焼く。

取消 ▶ （あたためスタート）を まわして 押す ▶ まわして 押す ▶ まわして 押す ▶ まわして 押す
「オーブン1段」 予熱なし 160℃ 約60分

残り時間6分になったら、「スチームプラス」を5分間入れる。（「スチームプラス」について➡ P.50）

2秒間押す 仕上がり ▶ まわす （3秒後、「スチームプラス」が始まる）
約5分

焼き上がったら型から出し、側面のクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を外す。
粗熱が取れたらあたたかいうちにラップを敷いた上に、底を上にして置き、底のシートを外して、全体をラップで包む。

### 新聞紙の型の作りかた

1 2枚重ねた新聞紙を2つ折りにする。

2 さらに①、②の順に4つに山折りする。

3 長辺を開く。

4 裏面も同様に長辺を開く。

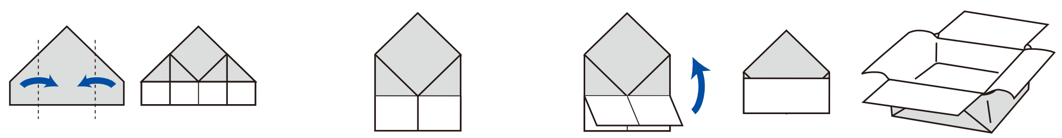



5 左右を谷折りにする。

6 裏面も同様にする。

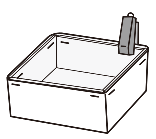
7 下部を谷折りにし、裏面も同様にする。

8 下部を開いて箱にする。



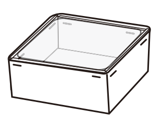
箱を2個作り、互いちがいに箱を2個重ねる。

9 厚紙を敷く。



8の箱の底と側面に厚紙を敷き、ホチキスで留める。

10 クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を敷く。



先に側面にシートを巻く。その内側に底用のシートの四隅に少し切り込みを入れ、立ち上げしろをもたせて敷く。
（シートもホチキスで留めると倒れてきません）

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47



# カステラ

ヒーター+スチーム加熱

**材料**
（約20×20cm、高さ約10cmの型 1個分）

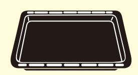
カロリー（1/20量分） 約131kcal
塩分 約0.1g

| | |
|---|---|
| 卵 | M寸8個（正味400g） |
| 砂糖 | 300g |
| A 水あめ | 20g |
| はちみつ | 20g |
| 水 | 大さじ2 |
| 強力粉（ふるう） | 200g |

〈新聞紙の型〉

| | | |
|---|---|---|
| 新聞紙 | | 4枚 |
| 厚紙 | （底用） 20cm角 | 1枚 |
| | （側面用）10×20cm | 4枚 |
| クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙） | （底用） 22cm角 | 1枚 |
| | （側面用）10×43cm | 2枚 |

**使用する付属品**
角皿（下段）



［オーブン］

## 1 下準備をする

新聞紙の型の底と側面を厚紙で補強し、クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を敷きます。
（新聞紙の型の作りかた➡ P.150）

## 2 卵を泡立てる

ボールに卵を溶きほぐして砂糖を入れる。
混ぜながら、湯せんにかける。
ハンドミキサーの高速で約10分、白っぽくもったりするまで泡立てる。
耐熱容器にAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

（あたためスタート）を まわして 押す ▶ まわして 押す
「レンジ」600W 約30秒

加熱したAを加えて混ぜ、さらに1〜2分、高速で泡立てる。

## 3 予熱する

予熱時間：約8分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

給水タンクに満水まで水を入れる。

（あたためスタート）を まわして 押す ▶ 押す ▶ まわして 押す
「オーブン1段」 予熱あり 190℃

**ポイント!**

- クッキングシートは表面がツルッとしたものを使うときれいに外せます。
- 焼き立てより、翌日の方がしっとりした食感が味わえおいしくいただけます。

# いちご大福

レンジ+スチーム加熱



材料（10個分）

カロリー（1個分） 約96kcal
塩分 0g

| | |
|---|---|
| A［白玉粉 | 100g |
| ［水 | 150～170ml |
| 砂糖 | 80g |
| こしあん（ねりあん） | 150g |
| いちご（へたを取る） | 小10粒 |
| 片栗粉 | 適量 |

直径約20cmの耐熱ガラス製ボール

［レンジ］

1 **いちごをあんで包む**
こしあんを10等分して丸め、いちごが半分くらい見えるように、あんで包む。

2 **材料を混ぜる**
Aを直径約20cmの耐熱ガラス製ボールに入れて泡立て器でよく混ぜる。
砂糖を加えて、ダマがなくなるまでさらに混ぜる。

3 **加熱する**
混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す
「レンジ」600W　約2～3分

加熱終了後、庫内から取り出して木べらでよく混ぜる。
給水タンクに満水まで水を入れる。
再度、庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す
「レンジ」300Wスチーム　約3～4分

加熱終了後、木べらで、なめらかにコシが出るまでよく混ぜる。

4 **成形する**
片栗粉をたっぷり敷いたバットに生地を移して10等分し、その生地であんを包んで形を整える。

# わらびもち

レンジ加熱



材料（4人分）

カロリー（1人分） 約168kcal
塩分 0g

| | |
|---|---|
| A［わらび粉 | 80g |
| 砂糖 | 20g |
| ［水 | 2カップ |
| B［きな粉 | 40g |
| 砂糖 | 40g |
| ［（合わせておく） | |

［レンジ］

1 **加熱する**
耐熱容器にAを入れ、よくかき混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す
「レンジ」600W　約6～8分

※途中2～3回泡立て器で混ぜる。
1回目は底が固まりかけたくらい（約2分）で混ぜる。
（全体が透明になるまで加熱する）

2 **成形する**
熱いうちに手早く混ぜ、スプーンで少しずつ氷水の中に落とす。
水けを切り、Bをまぶす。

ポイント!
流し箱に流し、冷やし固めてから切ってもよいでしょう。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43（レンジ）、P.51（スチーム）






# 蒸しケーキ

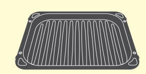
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

材料
（直径5cmの陶器製または耐熱ガラス製のカップ型（ココット型）8個分）

カロリー（1個分） 約140kcal
塩分 約0.3g

| | |
|---|---|
| 卵 | M寸2個（正味100g） |
| 砂糖 | 30g |
| 無塩バター（細かく切る） | 30g |
| （耐熱容器に入れ、ふたをする 手動メニューの「レンジ」500Wで約20～30秒加熱） | |
| ホットケーキミックス | 150g |
| 牛乳 | ½カップ |
| バニラエッセンス | 少々 |
| レーズン | 適量 |
| 紙ケース | 8個 |

使用する付属品
グリル皿（中段）



［スチーム］

1 **下ごしらえをする**
レーズンをぬるま湯にひたして戻し、ペーパータオルで水けを切っておく。
ボールに卵を割って溶きほぐし、砂糖を加えて混ぜ合わせる。ホットケーキミックスを加えてねらないように混ぜる。
牛乳を加え生地と完全に混ざりきってから、溶かしたバターとバニラエッセンスを加え、さらに混ぜる。
カップ型に紙ケースを敷いてレーズンを入れ、生地を流し入れる。

2 **蒸す**
給水タンクに満水まで水を入れる。
カップ型をグリル皿にのせ、中段に入れる。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す
スチーム　約19～23分

ポイント!
蒸しケーキ、抹茶蒸しパンは市販の紙型でも作ることができます。

## 蒸しケーキをアレンジして

### 抹茶蒸しパン

材料
（直径約5cmの陶器製または耐熱ガラス製のカップ型（ココット型）8個分）

カロリー（1個分） 約110kcal
塩分 約0.2g

| | |
|---|---|
| A［薄力粉 | 150g |
| 抹茶 | 小さじ1～2 |
| ［ベーキングパウダー | 小さじ2 |
| 砂糖 | 60g |
| 卵 | M寸1個（正味50g） |
| 水（または牛乳） | ½カップ |
| 紙ケース | 8個 |

［スチーム］　レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1 砂糖と水を耐熱容器に入れて、手動メニューの「レンジ」600Wで約1分加熱し、砂糖を溶かして冷ます。
2 卵を溶きほぐし、1を加えてよく混ぜる。
3 Aを合わせて2にふるい入れ、ゴムべらで ねらないように混ぜる。
4 カップ型に紙ケースを敷いて、3を流し入れる。
5 蒸しケーキと同じ要領で蒸す。

ポイント!
●いろいろな蒸しパンができます
ココアパウダーでココア風味蒸しパン、砂糖を黒砂糖に代えて黒糖蒸しパンなど。
●市販の蒸しパンミックスでも作ることができます
量に応じて様子を見ながら時間を調節してください。



# マドレーヌ

ヒーター加熱

**材料**
(直径9cmの型9個分:角皿1皿分)
カロリー(1個分) 約244kcal
塩分 約0.1g

卵……M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう)……130g
薄力粉(ふるう)……130g
無塩バター(2～3cmの角切り)……130g
(耐熱容器に入れ、ふたをする
手動メニューの「レンジ」500Wで
約1分～1分20秒加熱)
レモンエッセンス……少々
(またはバニラエッセンス)
紙ケース……9枚
※紙型のみで焼くときは、
様子を見ながら焼いてください。

**使用する付属品**
角皿(下段)

●2段調理もできます。(上下段)

**ポイント!**
焼きムラが気になる場合は
残り時間約5～7分で
●角皿の前後を入れ替える。
(熱いのでやけどに注意)

[オーブン]

## 1 卵を泡立てる
卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。
人肌にあたたまったら、取り出して泡立てる。
ボリュームが出て、生地をたらして文字が書ける
ぐらいになれば、レモンエッセンスを入れる。

## 2 予熱する　予熱時間:約8分
**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

[あたためスタート]を まわして[押す] ▶ [押す] ▶ まわして[押す]
「オーブン1段」　予熱あり　180℃
(2段のとき:「オーブン2段」)

## 3 粉とバターを加える
泡立てた卵に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。
粉が残っている半合わせ状態にし、溶かしたバターを
加えて、ねらないようにさっくり混ぜる。

## 4 焼く
マドレーヌ型に紙ケースを敷き、
生地を入れて角皿に並べる。
予熱完了後、下段(2段のときは上下段)に入れる。

[あたためスタート]を まわして[押す]
約14～20分(2段のとき:約15～20分)

焼き上がったら型から出し、底を上にして冷ます。



# チョコレートケーキ

[自動メニューグループ:お菓子・パン/スポンジケーキ]

ヒーター+スチーム加熱

## 1 予熱する　予熱時間:約8分
**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**
給水タンクに満水まで水を入れる。

[あたためスタート]を [まわす] ▶ [押す]
スポンジケーキ

## 2 生地を作る
いちごのショートケーキの要領で、
卵と砂糖を泡立てる。➡ P.161
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
合わせてふるったAを全体にふり入れ、底からすくい
上げるようにして、粉が見えなくなるまで混ぜる。
熱めのBを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

## 3 焼く
生地を高い位置からゆっくりと流し入れる。
(泡を均一にするため)型を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
型を角皿にのせ、予熱完了後、すばやく下段に入れる。

[あたためスタート]を ▶ [押す]
●加熱時間の目安
約30分

きれいな焼き色が付き、中央を指先で触ってみて弾力が
あれば焼き上がり。
(または竹ぐしを刺してみて、生地が付いてこなければよい)

## 4 仕上げる
型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
(粗熱が取れたらビニール袋へ)

スポンジ生地は横2段に切り、切り口と全体にCを塗る。
底になる面を除いてDを塗り、チョコレートを全体にまぶす。

●手動のとき➡「いちごのショートケーキ」P.160参照

**材料**
(直径18cmの金属製丸型1個分)
カロリー(⅙量分) 約278kcal
塩分 約0.1g

卵……M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう)……90g
A［薄力粉……70g
　 ココア……20g
B［牛乳……小さじ2
　 無塩バター(細かく切る)……15g
　 (合わせて耐熱容器に入れ、ふたをする
　 手動メニューの「レンジ」500Wで
　 約20～30秒加熱)
バニラエッセンス……少々
(またはバニラオイル)
C［砂糖……大さじ2
　 水……大さじ4
　 (合わせて耐熱容器に入れる
　 手動メニューの「レンジ」600Wで
　 約30～40秒加熱)
D［生クリーム……1カップ
　 砂糖……大さじ2～3
　 バニラエッセンス……少々
　 (またはバニラオイル)
チョコレート(薄く削る)……適量
ケーキ型
硫酸紙(またはグラシン紙など)

**使用する付属品**
角皿(下段)

●ケーキ型の内側に薄くバターを
塗り、硫酸紙(またはグラシン紙
など)を敷きます。

**ポイント!**
削ったチョコレートは冷蔵庫で
冷やして飾るときれいにできます。


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47

# シフォンケーキ

ヒーター+スチーム加熱



**材料**
(直径20cmのアルミ製
シフォン型1個分)

カロリー(⅛量分) 約263kcal
塩分 約0.2g

卵黄 ……………… M寸5個分
砂糖(ふるう) …………… 130g
サラダ油 ……………… 80ml
水 ……………………… ½カップ
バニラエッセンス ………… 少々
(またはバニラオイル)
卵白 ……………… M寸7個分
薄力粉(ふるう) ………… 150g

※フッ素加工の型では生地がすべり、
上手に焼けない場合があります。

**使用する付属品**
角皿(下段)

**ポイント!**

17cmの型で焼くときは
- 材料は、卵黄M寸3個分、砂糖65g、油40ml、水¼カップ、バニラエッセンス少々、卵白M寸4個分、薄力粉75g。
- 手動メニューの「オーブン1段」予熱あり 170℃で、約35～45分、下段で焼きます。

上面の焦げが気になるときは
- 焼き時間の残り5～10分のときにアルミホイルをかぶせて焼いてください。

[自動メニューグループ:お菓子・パン／シフォンケーキ]

## 1 卵黄を泡立てて、粉を加える

ボールに卵黄と砂糖半量(65g)を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに、水を少しずつ加えて分離しないように混ぜる。
バニラエッセンスを加え、混ぜる。
薄力粉を一度に入れ、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。

## 2 予熱する　予熱時間:約10分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

給水タンクに満水まで水を入れる。

あたためスタート を まわす シフォンケーキ ▶ 押す

## 3 メレンゲを作り、生地を合わせる

別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、
ツノが立つまで、しっかり泡立ててメレンゲを作る。
(ボールを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる)
粉を加えた卵黄にメレンゲ⅓量を入れ、
泡立て器でメレンゲが消えるまで、ねらずに
さっくり混ぜ、残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる。
混ぜた材料を残りのメレンゲに加え、ゴムべらで
生地が均等に混ざるまでねらないように、
卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜる。
ケーキ型に生地を高い位置から流し込み、
型をトントンとたたいて、粗い気泡を抜く。

## 4 焼く

予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

あたためスタート を ▶ 押す　●加熱時間の目安 約50分

焼き上がったら、すぐに型を逆さにして冷ます。
パレットナイフを型と生地の間に入れ、
型をひっくり返して生地を取り出す。

- 手動のとき➡「オーブン1段」予熱あり 170℃で約45～55分。
- 紙型で焼くとき➡ 時間を長めに設定し、様子を見ながら焼いてください。

**材料に加えてアレンジ**

### 抹茶シフォンケーキ



**材料**
薄力粉 ……… 150g
抹茶 ………… 大さじ1
(合わせてふるう)

### ココアシフォンケーキ



**材料**
薄力粉 ……… 150g
ココア ……… 大さじ1
(合わせてふるう)


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47



# ロールケーキ

ヒーター加熱

**材料**
(1本分:角皿1皿分)

カロリー(1/10量分) 約182kcal
塩分 約0.1g

卵 ……… M寸4個(正味200g)
砂糖(ふるう) …………… 80g
バニラエッセンス ………… 少々
(またはバニラオイル)
薄力粉(ふるう) ………… 80g
無塩バター(細かく切る) …… 25g
(耐熱容器に入れ、ふたをする
手動メニューの「レンジ」500Wで
約20～30秒加熱)
ホイップクリーム(➡ P.161の半量)
お好みのフルーツ ………… 適量
硫酸紙(またはグラシン紙など)
※四隅に切り込みを入れる

**使用する付属品**
角皿(下段)

- 2段調理もできます。(上下段)

**ポイント!**

紙はぬれぶきんで湿らせると、
はがれやすくなります。

[オーブン]

## 1 予熱する　予熱時間:約8分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

あたためスタート を まわして押す「オーブン1段」 ▶ 押す 予熱あり ▶ まわして押す 180℃

## 2 生地を作る

いちごのショートケーキの要領で、
卵と砂糖を泡立てる。➡ P.161
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるようにして、
粉が見えなくなるまで混ぜる。
溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、
手早く混ぜる。

## 3 焼く

硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷いた角皿に生地を
流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
予熱完了後、下段に入れる。
(2段のときは上下段に入れる)

あたためスタート を まわして押す
約12～17分(2段のとき:約13～18分)

残り時間約5分で角皿の前後を入れ替える。
(2段のときは、残り時間約5分で角皿の上下段を入れ替えてください。)

## 4 巻く

粗熱を取り、焼けた面を下にして固く絞った
ふきんにのせて紙をはがす。
向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツを
のせ、手前から巻く。(焼けた面を上にして巻いてもよい)
巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。



# チーズケーキ

ヒーター加熱

**材料**
(直径18cmの金属製丸型［底が抜ける型］1個分)

カロリー(⅛量分) 約229kcal
塩分 約0.2g

**ビスケット地**
甘みの少ないビスケット……50g
(またはクラッカー)
無塩バター(細かく切る)……40g
(耐熱容器に入れ、ふたをする 手動メニューの「レンジ」500Wで約30秒加熱)

**中身**
クリームチーズ(室温に戻す)……200g
卵……M寸2個(正味100g)
(卵黄と卵白に分ける)
砂糖(ふるう)……50g
A［コーンスターチ……20g
 レモンの皮(すりおろす)……¼個分
 レモン汁……大さじ1～2
 生クリーム、牛乳……各大さじ2

**飾り**
B［あんずジャム……大さじ1
 水……大さじ½
 (合わせて耐熱容器に入れ、ふたをする 手動メニューの「レンジ」600Wで約30秒加熱)
硫酸紙(またはグラシン紙など)

**使用する付属品**
角皿(下段)

**ポイント!**
- ケーキ型の内周りに硫酸紙(またはグラシン紙など)の代わりに薄く油を塗っておくとよいでしょう。
- クリームチーズは室温で柔らかくしてからねると、口当たりよく、ふっくら仕上がります。

［オーブン］

## 1 ビスケット地を作る



ビスケットをビニール袋に入れて、めん棒で細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。
ケーキ型の底に敷き詰め、冷蔵庫で冷やして固める。

## 2 生地を作る

クリームチーズをなめらかになるまでよくねる。
※クリームチーズが固い場合は「仕上がり」ボタンを押し、ダイヤルをまわして20℃に合わせて加熱すると柔らかくなります。

なめらかにしたクリームチーズに卵黄とAを加えて十分に混ぜる。
卵白はツノが立つまで固く泡立て、砂糖を加えてよく泡立てる。
卵白をクリームチーズの生地に入れ、固まりが消えるまでしっかり混ぜる。

## 3 予熱する　予熱時間：約8分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

(あたためスタート)を　まわして 押す ▶ 押す ▶ まわして 押す
「オーブン1段」　予熱あり　180℃

## 4 焼く

ケーキ型の内周りに、型と同じ高さに切った硫酸紙(またはグラシン紙など)を巻いて中身の生地を流し込み、表面を平らにする。
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

(あたためスタート)を　まわして 押す
約35～45分

## 5 仕上げる

焼き上がったら、すぐに硫酸紙とケーキの間にナイフを入れ、冷蔵庫で冷やす。
型から出し、硫酸紙を外す。
Bをチーズケーキの表面に塗って仕上げる。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47





# フルーツケーキ

ヒーター加熱

**材料**
(約20×8cmの金属製パウンド型1個分)

カロリー(1/10量分) 約258kcal
塩分 約0.1g

無塩バター(室温に戻す)……120g
砂糖(ふるう)……120g
レモンの皮(すりおろす)……¼個分
卵……M寸2個(正味100g)
ラム酒……小さじ1
牛乳……大さじ1
A［薄力粉……140g
 ベーキングパウダー……小さじ½
 (合わせてふるう)
洋酒漬けドライフルーツ……200g
硫酸紙(またはグラシン紙など)

**使用する付属品**
角皿(下段)

- 型の内側に薄くバターを塗り、硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷きます。
- 2個なら1個のときと同じ温度で、約60～70分で焼くことができます。様子を見ながら焼いてください。

［オーブン］

## 1 予熱する　予熱時間：約6分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

(あたためスタート)を　まわして 押す ▶ 押す ▶ まわして 押す
「オーブン1段」　予熱あり　170℃

## 2 生地を作る

ボールにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
砂糖、レモンの皮を加え、空気を抱き込ませるように、白っぽくなるまで混ぜる。
溶きほぐした卵を少しずつ加え混ぜる。
ラム酒、牛乳を全体に散らすように入れて混ぜる。
Aを一度に加えて混ぜ、なめらかな状態にする。
洋酒漬けドライフルーツを全体に混ぜ合わせる。
型に生地を入れ、タオルの上でトントンとたたいて表面を平らにする。

## 3 焼く

型をのせた角皿を、下段に入れる。

(あたためスタート)を　まわして 押す
約55～65分

途中、表面に焼き色が付きだしたら、水でぬらしたナイフで中央に切り込みを入れる。
(熱いのでやけどに注意)

**ADVICE［大庭先生のアドバイス］**


辻調グループ校 大庭先生

### 生地作りのコツ

混ざりにくい油分(バター)と水分(卵)をどう混ぜるかは、材料の温度がポイントです。
バターと卵は室温にしておいてください。
卵が冷たいとバターが固くなり、混ざりにくくなります。
寒い季節にはバターをより柔らかめにしましょう。

### 洋酒漬けドライフルーツについて

お好みのドライフルーツで、洋酒漬けドライフルーツを作ってみましょう。
ドライフルーツは適度な大きさにきざみ、最低 2、3 日は洋酒に漬けておきます。
保存は冷蔵庫で。



tsuji
辻調グループ校
大庭先生

ADVICE [ 大庭先生のアドバイス ]

### 卵の泡立てのコツ

湯せんであたためると
より泡立ちやすくなります。
ただし、あたたかい状態でできる泡の
きめは粗く不安定です。
人肌にあたたまったら湯せんから外し、
きめ細かい安定した状態になるまで
しっかり泡立て、熱を取ることが大切です。

ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる
場合は、ボリュームが出にくいので
湯せんにかけたままで泡立てます。
ボリュームが出てきたら湯せんから外し、
熱が取れてきめ細やかな泡になるまで
泡立てましょう。

### 砂糖について

上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、
しっとりとしたカステラ風に
焼き上がります。
てんさい糖を使ったり、砂糖の量を
減らしたりしてその分をハチミツ、
メープルシロップなどに代えると、
また違った風味が楽しめます。

●手動のとき、紙型で焼くときは
➡「オーブン1段」予熱ありで、
下記を参考に様子を見ながら焼く。

| 型(直径) | 温度 | 予熱 | 時間 |
|---|---|---|---|
| 15cm | | | 約25～35分 |
| 18~19cm | 160℃ | あり | 約35～45分 |
| 21cm | | | 約40～50分 |

※スチームプラスが使えます
➡ P.50

ポイント!
泡立て器の場合は、湯せんであたためながら、
ボリュームが出てくるまで泡立て、湯せんから
外して熱が取れるまでしっかり泡立てる。



きめ細かくつやのある状態に
なったら、へらに持ち替え、
薄力粉を全体にふり入れて
底からすくい上げるように
して粉が見えなくなるまで
混ぜる。

溶かしておいた熱いAを
全体に散らすように加え、
手早く混ぜる。

### 4 焼く



生地を高い位置から
ゆっくりと流し入れる。
(泡を均一にするため)
型を軽くたたいて
粗い気泡を抜く。

型を角皿にのせ、予熱完了後すばやく下段に入れる。

あたためスタート を ▶ 押す ●加熱時間の目安
約30分



きれいな焼き色が付き、中央
を指先で触ってみて弾力が
あれば焼き上がり。
(または竹ぐしを刺してみて、
生地が付いてこなければよい)

### 5 仕上げる

型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
(粗熱が取れたらビニール袋へ)
生クリームにBを加え、冷やし
ながらツノが立つぐらいまで
泡立てる。



スポンジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。

1枚目の生地にCのシロップの半量を塗り、泡立てた
生クリームを塗る。縦半分に切ったいちごを並べ、
2枚目の生地をかぶせて残りのシロップを塗る。
表面全体に泡立てた生クリームを塗る。
残りのクリームといちごで飾る。

 ■追加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47



# いちごのショートケーキ

[自動メニューグループ: お菓子・パン／スポンジケーキ] ヒーター+スチーム加熱

**材料**
(直径18cmの金属製丸型1個分)

カロリー(⅛量分) 約390kcal
塩分 約0.1g

**スポンジケーキ生地**
卵 ･･････････ M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう) ･･････････････ 90g
薄力粉(ふるう) ･････････････ 90g
A ┌牛乳 ････････････････ 小さじ2
 └無塩バター(細かく切る) ･･･ 15g
バニラエッセンス ･･･････････ 少々
(またはバニラオイル)

**ホイップクリーム**
生クリーム ･･････････････ 2カップ
B ┌砂糖 ･･････････････ 大さじ4～6
 └バニラエッセンス ･････････ 少々

**シロップ**
C ┌砂糖 ･････････････････ 大さじ2
 │水 ･･･････････････････ 大さじ4
 │(合わせて耐熱容器に入れふたをする
 │ 手動メニューの「レンジ」600Wで
 └ 約30～40秒加熱)
ブランデー(Cと合わせる) ･･･ 大さじ2
いちご(縦半分に切る) ･･･････ 適量
ケーキ型
硫酸紙(またはグラシン紙など)

**使用する付属品**
角皿(下段)

●ケーキ型の内側に薄くバターを
塗り、硫酸紙(またはグラシン紙
など)を敷きます。

### 1 生地を作る①

深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す
「レンジ」500W　約20～30秒



ボールに卵を溶きほぐして
砂糖を加え、混ぜながら
湯せんにかける。
指先を入れてあたたかく
感じたら(約35～40℃)、
湯せんから外す。

### 2 予熱する　予熱時間: 約8分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

給水タンクに満水まで水を入れる。

あたためスタート を まわす ▶ 押す
スポンジケーキ

### 3 生地を作る②



湯せんした卵に
バニラエッセンスを加え、
あたたかいうちに
ハンドミキサーの高速で
しっかり泡立てる。
ボリュームが出て、生地を
たらして文字が書けるぐらいになれば、
低速にして熱が取れるまで泡立てる。

tsuji

## 田作り

レンジ加熱



**材料**

カロリー（全量）約169kcal
塩分 約4.5g

- ごまめ……30g
- A 砂糖……大さじ1
- A しょうゆ……大さじ1½
- A みりん……小さじ1

［レンジ］

**1 ごまめを加熱する**

ごまめを直径20cmくらいの耐熱性の平皿に広げる。
ラップなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す

「レンジ」600W　約1分～1分30秒

※途中取り出して混ぜる。

**2 調味料を加熱する**

別の大きめの耐熱容器にAを入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す

「レンジ」600W　約1分～1分20秒

加熱後、ごまめを加え、再びふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す

「レンジ」600W　約30秒～1分

## 桜えびのふりかけ

レンジ加熱



**材料**

カロリー（小さじ1杯分）約11kcal
塩分 約0.1g

- 桜えび……50g
- 塩……少々
- 青のり、いりごま……各大さじ1

［レンジ］

**1 下ごしらえをする**

桜えびはミキサーで粉砕し、塩を加える。

**2 加熱する**

耐熱性の平皿にえびを広げる。
ラップなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す

「レンジ」600W　約2分30秒～3分

※途中2～3回混ぜる。

**3 仕上げる**

加熱後、庫内から取り出し、冷ます。
冷めたら、青のり、いりごまを混ぜる。





■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43

## ひじきとベーコンの煮物

レンジ加熱



**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約115kcal
塩分 約2.3g

- ベーコン（1cmの細切り）……2枚
- 乾燥ひじき……30g
- にんじん（せん切り）……50g
- 水煮大豆……½袋（85g）
- A だし汁……¾カップ
  （顆粒だしの場合は　小さじ¼使用）
- A 砂糖……大さじ2½
- A しょうゆ……大さじ2½
- 水……2カップ

［レンジ］

**1 下ごしらえをする**

ひじきは水に30分くらいつけて戻す。
耐熱容器にひじきと分量の水を加えてふたをして
庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す

「レンジ」600W　約2分30秒～3分30秒

加熱後、ざるにあげて水を切る。

**2 加熱する**

深めの耐熱容器にひじきと、にんじん、ベーコン、
大豆を入れ、Aを加える。
ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す

「レンジ」600W　約9～11分

加熱後、庫内から取り出し、そのまま30分くらい
おき、味をふくませる。

## ミネストローネ風豆のスープ

レンジ加熱



**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約226kcal
塩分 約2.0g

- 水煮大豆……200g
- 塩、こしょう……各適量

**具**

- ベーコン……6枚
- トマト……正味200g
- セロリ（筋を取る）……20g
- にんじん……100g
- たまねぎ……½個（100g）
- スープ……3カップ
  （細かく砕いた固形スープの素　2個使用）

［レンジ］

**1 下ごしらえをする**

トマトは洗い、十文字の切り込みを入れて湯むきし、
種を除く。
具はそれぞれ1cm角に切る。

**2 煮込む**

内径22～23cm以上の深めの耐熱容器に大豆、
具、スープを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す

「レンジ」600W　約20～30分

加熱後、塩、こしょうで味を調える。

# 金時豆

レンジ加熱



### 材料

カロリー（1/10量分）約186kcal
塩分 約1.3g

- 金時豆 ………… 2カップ（300g）
- A［塩 ………… 小さじ2
  - 重曹 ………… 小さじ½
  - 水 ………… 5カップ
- 水 ………… 4½カップ
- 砂糖 ………… 300g
- 塩 ………… 少々
- クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

**ポイント!**

- ●砂糖を一度に入れると、豆が固くなる場合があります。
- ●冷めるまでおくと、味が一段とよくなります。

［レンジ］

**1 下ごしらえをする**

金時豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に金時豆とAを入れ、一晩おく。

**2 アク抜きをする**

一晩おいた金時豆にふたをして、庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す「レンジ」600W → まわして押す 約14～18分

加熱後、一度ざるにあげて、煮汁を捨てる。

**3 煮込む**

深めの耐熱容器にアクを抜いた金時豆と水を入れ、落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて ➡ P.204

あたためスタート を まわして押す「レンジ」600W → まわす 約8～13分 → 2秒間押す 仕上がり 150W → まわして押す 約60～90分

豆が柔らかくなったら再び煮汁を捨て、砂糖の半量（150g）を入れ、容器をゆり動かして混ぜ20分おく。
残りの砂糖（150g）と塩を入れ、再度ゆり動かして、全体に味をなじませる。

# 切り干し大根と揚げの煮物

レンジ加熱



### 材料（4人分）

カロリー（1人分）約109kcal
塩分 約2.5g

- 切り干し大根（塩もみする）…… 50g
- 水 ………… 2½カップ
- A［にんじん ………… 70g
  - 薄あげ ………… 1枚
  - こんにゃく ………… ½丁
- B［だし汁 ………… 1½カップ
  - （顆粒だし 小さじ½使用）
  - しょうゆ ………… 大さじ3
  - みりん ………… 大さじ2
  - 砂糖 ………… 小さじ1
- クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

［レンジ］

**1 下ごしらえをする**

Aは4cmのせん切りにする。
耐熱容器に切り干し大根と水を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す「レンジ」800W → まわして押す 約2～3分

加熱後、水けを切って3～4cmに切る。

**2 煮る**

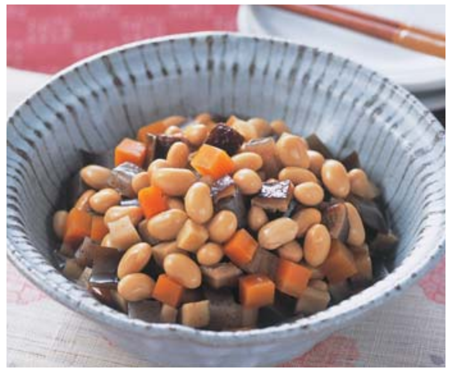
深めの耐熱容器に下ごしらえした材料とBを入れる。
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※落としぶたについて ➡ P.204

あたためスタート を まわして押す「レンジ」600W → まわす 約7～10分 → 2秒間押す 仕上がり 150W → まわして押す 約19～21分

■加熱不足のときは追加加熱をする ➡ P.43

# 五目豆

レンジ加熱



［レンジ］

**1 下ごしらえをする**

昆布は1cm角に切り、水で戻す。
干ししいたけは水で戻して、1cm角に切る。
にんじん、ごぼうは大豆の大きさに角切り、ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

**2 煮る**

深めの耐熱容器に大豆と、下ごしらえした材料、Aを入れる。
ふたをして、庫内中央に置く。
※容器について ➡ P.204

あたためスタート を まわして押す「レンジ」600W → まわす 約8～10分 → 2秒間押す 仕上がり 150W → まわして押す 約30分

※耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることがあります。様子を見ながら加熱してください。

### 材料

カロリー（1/10量分）約49kcal
塩分 約0.7g

- 水煮大豆 ………… 170g
- 昆布 ………… 10g
- にんじん ………… ¼本（50g）
- こんにゃく ………… ¼丁（60g）
- ごぼう ………… 50g
- 干ししいたけ ………… 2枚
- A［水 ………… 1カップ
  - （昆布・干ししいたけの戻し汁と合わせて）
  - しょうゆ ………… 大さじ1½
  - 砂糖 ………… 40g
  - 塩 ………… 小さじ¼

# 黒豆

レンジ加熱



［レンジ］

**1 下ごしらえをする**

黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に黒豆とAを入れ、一晩おく。
※さびた釘とともに漬け込むと、より黒く仕上がります。
割れた豆は取り除きましょう。

**2 煮込む**

一晩おいた黒豆にクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）の落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて ➡ P.204

あたためスタート を まわして押す「レンジ」600W → まわす 約10～13分 → 2秒間押す 仕上がり 150W → まわして押す 約180～240分

2、3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、落としぶたを外し、ふたをして一昼夜おく。
（しわを防ぎ、味をしみ込ませるため）

※耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることがあります。様子を見ながら加熱してください。

### 材料

カロリー（1/10量分）約97kcal
塩分 約0.3g

- 黒豆 ………… 1カップ（140g）
- A［砂糖 ………… 100g
  - 塩 ………… 小さじ¼
  - 重曹 ………… 小さじ¼
  - しょうゆ ………… 小さじ1½
  - 水 ………… 4カップ
- クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

# 豆腐の田楽

レンジ+ヒーター加熱



**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約126kcal
塩分 約0.8g

木綿豆腐・・・・・・・・・・・1丁(400g)
A 白みそ・・・・・・・・・・・・・・・・50g
砂糖、酒・・・・・・・・・・・各大さじ1
みりん・・・・・・・・・・・・・・・大さじ½
卵黄・・・・・・・・・・・・・・・・・½個分

**使用する付属品**
グリル皿(上段)

[グリル]

## 1 下ごしらえをする
豆腐を水切りする。➡ P.222
水切りした豆腐を12等分に切る。
Aを耐熱容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す
「レンジ」150W　約4〜5分

途中2〜3回よく混ぜる。

## 2 焼く
グリル皿に豆腐を並べ、加熱したAを表面に塗り、上段に入れる。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す
「両面上段」　約9〜11分

# おからの炒り煮

レンジ加熱



**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約149kcal
塩分 約1.5g

おから・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
A こんにゃく・・・・・・・・・・・・・・¼丁
(塩もみして洗い、細切り)
にんじん(細切り)・・・・・・・・・30g
ごぼう(ささがき)・・・・・・・・・30g
干ししいたけ・・・・・・・・・・・・2枚
(戻して細切り)
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖、薄口しょうゆ・・・・・・・各大さじ2
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
だし汁※・・・・・・・・・・・・・・・・¼カップ
※水1カップに顆粒だし小さじ⅓の割合で溶いて使用。
青ねぎ(小口切り)・・・・・・・・・・・・2本

[レンジ]

## 1 下ごしらえをする
深めの耐熱容器にAを入れ、サラダ油をかけてよく混ぜる。
おからと調味料、だし汁を加えてさらに混ぜる。

## 2 加熱する
ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す
「レンジ」600W　約13〜17分

途中2〜3回混ぜ、表面を平らにならす。

## 3 仕上げる
加熱後、青ねぎを加えてよく混ぜる。



# 豆腐ハンバーグ

レンジ+ヒーター加熱

**材料**(4個分)

カロリー(1個分) 約270kcal
塩分 約1.1g

鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・300g
木綿豆腐・・・・・・・・・・・½丁(200g)
食パン・・・・・・・・・・・・・6枚切り½枚
(細かくちぎり牛乳大さじ1½にひたす)
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½
こしょう、ナツメグ・・・・・・・・・各少々
ごま、バター・・・・・・・・・・・各大さじ1
たまねぎ(みじん切り)・・・1個(200g)
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

**付け合わせ**
トマト、ブロッコリーなど・・・・・・適量

**使用する付属品**
グリル皿(上段)

[自動メニューグループ:焼き物/ハンバーグ]

## 1 下ごしらえをする
豆腐を水切りする。➡ P.222
たまねぎをバターで透きとおるまでいため、冷ます。
豆腐、肉、たまねぎ、食パン、卵、塩、こしょう、ナツメグ、ごまをねばりが出るまで混ぜ、4等分する。

## 2 形を整える
手にごま油を塗り、両手でキャッチボールするように生地をたたいて空気を抜く。
厚さ2cmの小判形にまとめる。

## 3 焼く
グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
(並べかた➡ P.213)

あたためスタート を まわす ▶ 押す
ハンバーグ
●加熱時間の目安 約16分

●手動のとき➡ グリル「両面上段」で、約15〜18分。

**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にし、工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43(レンジ)、P.49(グリル)

## くずし豆腐

レンジ加熱



**材料**（4人分）

カロリー（1人分）約100kcal
塩分 約0.8g

| | |
|---|---|
| 木綿豆腐 | 1丁（400g） |
| 白ねぎ | 1本（60g） |
| 生しいたけ | 6枚 |
| にんじん | 60g |
| A 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| 　酒 | 大さじ½ |
| 　片栗粉 | 大さじ1 |
| 　砂糖 | 小さじ1 |
| 　だし汁※ | ¼カップ |

※水1カップに顆粒（かりゅう）だし小さじ⅓の割合で溶いて使用

●お好みで絹ごし豆腐に代えてもよいでしょう。

［レンジ］

**1 下ごしらえをする**

豆腐を水切りする。➡ P.222
白ねぎは4cmのせん切り、
生しいたけ、にんじんは、それぞれせん切りにする。

**2 加熱する**

深めの耐熱容器に白ねぎ、しいたけ、にんじんを入れ、
豆腐を大きくくずして野菜が隠れるようにのせる。
Aをかけ、ふたをして、庫内中央に置く。

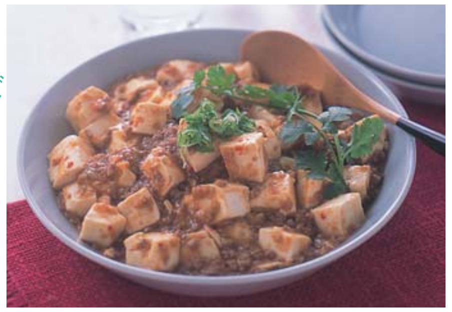
あたため スタート を まわして 押す ▶ まわして 押す

「レンジ」600W　約8～10分

加熱後、熱いうちに混ぜ合わせる。

## 麻婆豆腐（まーぼーどうふ）

レンジ加熱



**材料**（4人分）

カロリー（1人分）約156kcal
塩分 約1.1g

| | |
|---|---|
| 絹ごし豆腐 | 1丁（400g） |
| 牛ひき肉 | 100g |
| スープ | ½カップ |
| （中華スープの素　小さじ½使用） | |
| A にんにく（みじん切り） | 小さじ1 |
| 　しょうが（みじん切り） | 小さじ1 |
| 　白ねぎ（みじん切り） | 大さじ1 |
| 　ごま油 | 大さじ1 |
| B しょうゆ、酒 | 各大さじ1 |
| 　砂糖 | 小さじ½ |
| 　片栗粉、豆板醤（とうばんじゃん） | 各小さじ1 |
| 青ねぎ（またはにら） | 適量 |

［レンジ］

**1 下ごしらえをする**

豆腐を水切りする。➡ P.222
水切りした豆腐を食べやすい大きさに切る。

**2 加熱する**

耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ラップなしで
庫内中央に置く。

あたため スタート を まわして 押す ▶ まわして 押す

「レンジ」600W　約30秒～1分30秒

加熱後、Aに肉を入れて混ぜる。
Bを加えて混ぜ、ラップをして庫内中央に置く。

あたため スタート を まわして 押す ▶ まわして 押す

「レンジ」600W　約30秒～1分30秒

加熱後、スープと豆腐を加える。
もう一度ラップをして、庫内中央に置く。

あたため スタート を まわして 押す ▶ まわして 押す

「レンジ」600W　約6～8分

途中、1回豆腐がくずれない程度に混ぜる。
加熱後、青ねぎをきざんで散らす。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43（レンジ）、P.49（グリル）



## スパニッシュ・オムレツ

tsuji

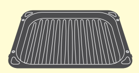
レンジ+ヒーター加熱

**材料**
（内径22～23cmの耐熱皿1枚分）

カロリー（⅛量分）約122kcal
塩分 約0.9g

| | |
|---|---|
| 溶き卵 | M寸6個（正味300g） |
| じゃがいも（薄切り） | 350g |
| たまねぎ（薄切り） | 100g |
| オリーブ油 | 大さじ2 |
| 水 | 大さじ1⅓ |
| 塩 | 小さじ1 |
| こしょう | 適量 |

**使用する付属品**
**グリル皿**（中段）



［グリル］

**1 下ごしらえをする**

溶き卵に塩（小さじ½）とこしょうを加えて混ぜ、室温に戻す。
じゃがいもは薄く切って水にさらしておく。
焼き上げ用の耐熱皿にオリーブ油を薄く塗っておく。
じゃがいも、たまねぎ、オリーブ油を耐熱ガラス製ボール
に入れ、塩（小さじ½）とこしょうを加えて混ぜる。
水をふりかけ、ラップをゆるめにかけて庫内中央に置く。

あたため スタート を まわして 押す ▶ まわして 押す

「レンジ」600W　約11～13分

加熱後、熱いうちに具材をフォークなどで細かくなるまでつぶす。



熱々の具に溶き卵を加えて混ぜる。

**2 焼く**

焼き上げ用の耐熱皿に混ぜ合わせた
具を流し入れ、グリル皿にのせ、中段に入れる。

あたため スタート を まわして 押す ▶ まわして 押す

「両面中段」　約14～16分

**ADVICE［若林先生のアドバイス］**




tsuji

じゃがいもとたまねぎは必ず下味を付け、
火を通して柔らかくします。
塩でうまみを引き出して細かくつぶし、
卵を加えたら、あたたかいうちに焼きます。







# 手づくり豆腐

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

**材料**
（4碗分）

カロリー（1碗分）約69kcal
塩分 0g

豆乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・500ml
（成分無調整の豆腐が作れるタイプ）
にがり・・・・・・ 市販の分量表示に従う
耐熱容器
（直径約8cmの湯のみなどの
陶器や耐熱容器）

**使用する付属品**
グリル皿（中段）

●1～6碗までできます。
●器のままで食べる、柔らかくてなめらかな豆腐です。スプーンですくってお召し上がりください。
●ねぎ、ゆず、しょうが、青じそなどお好みの薬味を盛り付けたり、あんかけにしてもよいでしょう。

［自動メニューグループ：蒸し物／手づくり豆腐］

## 1 にがりを加える

冷蔵庫で冷やした豆乳に、
にがりを加えてゆっくり混ぜる。

※にがりは入れすぎないでください。
固まらなかったり、分離したりすることがあります。
※市販のにがりは種類により、使用量が異なるため、
表示分量（豆乳との割合）に従ってください。
※にがりの種類によってでき上がりが変わることがあります。

## 2 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
耐熱容器に均等に豆乳を分け入れる。
ふたなしで、器をグリル皿に並べ、
（並べかた➡ P.173）
中段に入れる。

あたためスタート を まわして 押す（手づくり豆腐）▶ まわす（4碗）▶ 押す

●加熱時間の目安
約21分

●手動のとき➡「スチーム」で
約18～20分（1碗）
約20～23分（2～3碗）
約23～28分（4～6碗）



■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.51



# 中華風茶わん蒸し

［自動メニューグループ：蒸し物／茶わん蒸し］

## 1 下ごしらえをする

Aを混ぜ合わせる。
だし汁の代わりに中華スープで卵液を作る。
（茶わん蒸し参照➡ P.173）
Aと切った野菜をごま油でいため、粗熱を取る。

## 2 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
卵液と具を器に入れ、必ずふたをする。
グリル皿に並べ（並べかた➡ P.173）、中段に入れる。

あたためスタート を まわして 押す（茶わん蒸し）▶ まわす（4碗）▶ 押す

●加熱時間の目安
約25分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

●手動のとき➡「スチーム」で
約15～20分（1碗）
約20～25分（2～3碗）
約25～30分（4～6碗）

## 3 あんを作る

鍋に湯を沸かし、中華スープの素を加えて混ぜる。
薄口しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
火を止め、しょうが汁、ごま油を加えて混ぜ、
蒸し上がった茶わん蒸しにかける。

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

**材料**
（4碗分）

カロリー（1碗分）約128kcal
塩分 約2.7g

**具**
A［豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・ 50g
　しょうが汁、薄口しょうゆ
　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各小さじ1
　酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
にんじん（せん切り）・・・・・・・・・・ 40g
生しいたけ（せん切り）・・・・・・・・・ 2枚
ゆでたけのこ（せん切り）・・・・・・ 50g
にら（3cmに切る）・・・・・・・・・・・ 20g
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ½

**あん**
スープ・・・・・・・・・・・・・・・・・・½カップ
（中華スープの素　小さじ¼使用）
薄口しょうゆ ・・・・・・・・・・・・ 小さじ½
片栗粉（同量の水で溶く）・・・ 小さじ½
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½
しょうが汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

**卵液**
（茶わん蒸し参照➡ P.173）
※ただし、だし汁を中華スープに変える。
スープ・・・・・・・・・・・・・・・ 2½カップ
（中華スープの素　小さじ2½使用）
茶わん蒸し容器（共ぶた付き）

**使用する付属品**
グリル皿（中段）

●1～6碗までできます。



卵・豆腐のおかず

# 小田巻き蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

## 材料
（4碗分）

カロリー（1碗分） 約155kcal
塩分 約2.2g

**具**
- ゆでうどん……160g
- 薄口しょうゆ……小さじ1
- 鶏のささ身……40g
- 塩……少々
- 酒……大さじ½
- えび……4尾
- 干ししいたけ……2枚
- なると（またはかまぼこ）……4枚
- ぎんなん（缶詰）……8個
- ゆでたほうれん草……40g

**卵液**
- 卵……M寸3個（正味150g）
- だし汁……2½カップ
- （顆粒だしの場合は　小さじ¾使用）※
- 薄口しょうゆ……小さじ¾
- 塩……小さじ¾
- みりん……小さじ1
- 茶わん蒸し容器（共ぶた付き）

※顆粒だしを使う場合は、
塩分を控えてください。
塩分によって固まりかたが違います。

**使用する付属品**
グリル皿（中段）

●1～4碗までできます。

［自動メニューグループ：蒸し物／茶わん蒸し］〈強〉

### 1 下ごしらえをする
ゆでうどんは湯通しして水けを切る。
薄口しょうゆをかける。

茶わん蒸しと同じ要領で干ししいたけ、ささ身、えびを
下ごしらえし、卵液を作る。➡ P.173

### 2 蒸す
給水タンクに満水まで水を入れる。
耐熱容器に、具と卵液を8分目まで入れ、必ず共ぶたをする。
グリル皿に並べ（並べかた➡ P.173）、中段に入れる。

あたためスタート を まわして 押す 茶わん蒸し ▶ まわす 4碗 ▶ 1度押す 仕上がり 〈強〉 ▶

押す ●加熱時間の目安 約27分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

●手動のとき➡「スチーム」で
約17～22分（1碗）
約22～27分（2～3碗）
約27～30分（4碗）


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.51



# 茶わん蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

## 材料
（4碗分）

カロリー（1碗分） 約108kcal
塩分 約2.0g

**具**
- 鶏のささ身……40g
- 塩……少々
- 酒……大さじ½
- えび……4尾
- 干ししいたけ……2枚
- （戻して半分に切り、下味を付ける）
- かまぼこ……4枚
- ぎんなん（缶詰）……12個

**卵液**
- 卵……M寸3個（正味150g）
- だし汁……2½カップ
- （顆粒だしの場合は　小さじ¾使用）※
- 薄口しょうゆ……小さじ¾
- 塩……小さじ¾
- みりん……小さじ1
- （卵：だし汁＝1：3～4
  卵液が薄すぎると固まりにくくなる）
- 茶わん蒸し容器（共ぶた付き）

※顆粒だしを使う場合は、
塩分を控えてください。
塩分によって固まりかたが違います。

**使用する付属品**
グリル皿（中段）

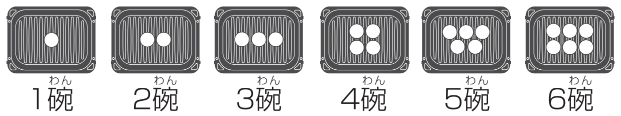
●1～6碗までできます。
●液温が室温（約25℃）と違うときは、
「仕上がり」調節を。
- ●液温が低いとき（約10℃）：〈強〉
- ●液温が高いとき（約40℃）：〈弱〉

［自動メニューグループ：蒸し物／茶わん蒸し］

### 1 下ごしらえをする
ささ身は筋を取って4つ切りにし、塩、酒をかける。
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。

### 2 蒸す
給水タンクに満水まで水を入れる。
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、
必ず共ぶたをする。
※アルミホイル、ラップは使わないでください。

器を下図のようにグリル皿に並べ、中段に入れる。




あたためスタート を まわして 押す 茶わん蒸し ▶ まわす 4碗 ▶ 押す ●加熱時間の目安 約25分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

●手動のとき➡「スチーム」で
約15～20分（1碗）
約20～25分（2～3碗）
約25～30分（4～6碗）

**干ししいたけの下味の付けかた**
戻した干ししいたけと戻し汁、砂糖、しょうゆ（分量外）を
弱火で甘辛く煮含める。

## 豚キムチ丼

レンジ加熱



**材料**
（1人分）

カロリー（1人分）約645kcal
塩分 約2.8g

- 豚バラ肉 ・・・・・・・・・・ 80g
- A［しょうゆ、酒 ・・・・・・ 各小さじ1
  - 片栗粉、豆板醤 ・・・・・ 各小さじ½
  - 砂糖 ・・・・・・・・・・ 小さじ⅓
  - おろしにんにく、おろししょうが ・・ 各少々
- にら（4cmに切る）・・・・・・ ¼束
- 白菜キムチ ・・・・・・・・ 50g
  （軽く絞ってざく切り）
- いりごま（白）・・・・・・・ 適量
- 炊きたてのご飯 ・・・・・・ 150g

［レンジ］

**1 具を混ぜる**
肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、Aを加えてよく混ぜる。
さらに、にらとキムチを加えて混ぜる。

**2 加熱する**
ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す
「レンジ」600W　約1〜3分

加熱後、よくかき混ぜて再びふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す
「レンジ」600W　約30秒〜1分30秒

加熱後、よくかき混ぜる。

**3 盛り付ける**
ご飯を器に盛って調理した具を汁ごとかけ、いりごまをふる。

## なめこ雑炊

レンジ加熱



**材料**
（1人分）

カロリー（1人分）約350kcal
塩分 約1.3g

- ご飯 ・・・・・・・・・・・ 150g
- なめこ ・・・・・・・・・ 大さじ3
- A［だし汁 ・・・・・・・・ 160ml
  - （顆粒だしの場合は　小さじ¼使用）
  - 薄口しょうゆ ・・・・・・ 小さじ1
  - みりん ・・・・・・・・ 小さじ1
- 卵 ・・・・・・ M寸1個分（正味50g）

［レンジ］

**1 加熱する**
深めの耐熱容器にご飯となめこ、Aを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す
「レンジ」600W　約3〜4分

**2 卵を加えて仕上げる**
溶きほぐした卵を流し込み、ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す
「レンジ」600W　約30秒

## 干しえびと干し貝柱のおこわ

レンジ加熱



**材料**（4人分）

カロリー（1人分）約338kcal
塩分 約1.7g

- もち米 ・・・・・・・・ 0.36L（2合）
- 水 ・・・・・・・・・・・ 1½カップ
- A［干し貝柱（戻しておく）・・・・ 15g
  - 干しえび（みじん切り）・・・・ 15g
  - ザーサイ（みじん切り）・・・・ 15g
  - 煮さんしょう ・・・・・・ 小さじ½
  - 塩 ・・・・・・・・・・・ 小さじ½
  - おろししょうが ・・・・・ 小さじ¼
  - スープ ・・・・・・・・ 大さじ2½
  - ねぎ油 ・・・・・・・・ 大さじ1½
  - 紹興酒（または酒）・・・・ 大さじ½
  - オイスターソース ・・・・ 小さじ¼

●ねぎ油がない場合はサラダ油でも。
顆粒の鶏ガラスープを湯に溶かして使う場合は塩分を少し控えましょう。塩の量は、ザーサイや干し貝柱から出る塩分も考慮して調整してください。

［レンジ］

**1 もち米を水につける**
もち米を洗い、約1時間水につける。

**2 炊く**
深めの耐熱容器にもち米と水を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す
「レンジ」600W　約8〜10分

途中、取り出してよく混ぜ、再び加熱する。
炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

**3 具を加熱する**
別の深めの耐熱容器にAをすべて合わせ、ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す
「レンジ」600W　約2〜4分

**4 仕上げる**
炊き上がったおこわと加熱した具をよく混ぜ合わせる。

## 五穀ご飯

レンジ加熱



**材料**（4人分）

カロリー（1人分）約312kcal
塩分 0g

- 五穀 ・・・・・・・・・ 合わせて50g
  （もちあわ、ひえ、もちきび、そばの実、押し麦など）
- 米 ・・・・・・・・・・ 0.36L（2合）
- 水 ・・・・・・・・・・・・ 380ml

●季節やお米の種類によって炊き上がりが異なります。
●水量は目安のため、お好みで加減を。

［レンジ］

**1 米を水につける**
米は洗い、五穀は茶こしなどで水洗いする。
深めの耐熱容器に入れて、約1時間水につける。

**2 炊く**
米を入れた耐熱容器にふたをして、庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわす ▶
「レンジ」600W　約6〜8分

2秒間押す 仕上がり ▶ まわして押す
150W　約13〜17分

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。




■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43

# 赤飯

レンジ+スチーム加熱



**材料**（4人分）

カロリー（1人分）約286kcal
塩分 約0.1g

もち米 …… 0.36L（2合）
あずき …… 40g
（または市販の赤飯用水煮あずき）
あずきのゆで汁 …… 1½カップ
ごま塩 …… 少々

［レンジ］

## 1 あずきをゆでる

あずきをたっぷりの水でゆでる。
煮立ったら、ゆで汁を捨て、再び5カップの水でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮が破れないように気を付ける。
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

## 2 もち米をゆで汁につける

もち米を洗う。
深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁（市販の赤飯用水煮あずきを使う場合は缶汁と水で可）1½カップを加えて、約1時間おく。

## 3 炊く

給水タンクに満水まで水を入れる。
ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタートを → まわして押す「レンジ」600W → まわして押す 約8分～8分30秒

加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再び庫内中央に置く。

あたためスタートを → まわして押す「レンジ」300Wスチーム → まわして押す 約10～11分

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、ごま塩をふる。

# 中華おこわ

レンジ+スチーム加熱



**材料**（4人分）

カロリー（1人分）約325kcal
塩分 約1.6g

もち米 …… 0.36L（2合）
水 …… 1カップ
A［酒 …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1½
干ししいたけの戻し汁 …… ½カップ
B［干ししいたけ …… 2枚
（水に戻し、せん切り）
ゆでたけのこ …… 50g
（いちょう切り）
焼き豚（5mmの角切り）…… 100g

［レンジ］

## 1 もち米を水につける

もち米を洗い、深めの耐熱容器に入れ、約1時間水につける。

## 2 具を加えて炊く

給水タンクに満水まで水を入れる。
水につけたもち米に、AとBを加えて混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタートを → まわして押す「レンジ」600W → まわして押す 約10～12分

取り出して混ぜ、表面を平らにならして再び庫内中央に置く。

あたためスタートを → まわして押す「レンジ」300Wスチーム → まわして押す 約9～11分

## 3 蒸らす

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43

# 白ご飯

レンジ加熱



**材料**（4人分）

カロリー（1人分）約267kcal
塩分 0g

米 …… 0.36L（2合）
水 …… 380ml

●水量は目安のため、お好みで加減を。

［レンジ］

## 1 米を水につける

米は洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れて、約1時間水につける。

## 2 炊く

米を入れたボールにふんわりとラップをして、庫内中央に置く。

あたためスタートを → まわして押す「レンジ」600W → まわす 約6～8分 → 2秒間押す 仕上がり 150W → まわして押す 約13～17分

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

# おかゆ

レンジ加熱



**材料**（2人分）

カロリー（全量）約134kcal
塩分 0g

米 …… 0.09L（½合）
水 …… 2½カップ

●梅干しなどといっしょにいただいてもよいでしょう。

［レンジ］

## 1 米を水につける

米を洗い、約1時間水につける。

## 2 炊く

深めの耐熱容器に米と水を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタートを → まわして押す「レンジ」600W → まわす 約4～6分 → 2秒間押す 仕上がり 150W → まわして押す 約18～23分

**材料に加えてアレンジ**

**いもがゆ**　さつまいも（50g・皮をむき、3mmのいちょう切り）を加えて「いもがゆ」にしてもよいでしょう。

# あずきがゆ

レンジ加熱



**材料**（2人分）

カロリー（全量）約167kcal
塩分 0g

米 …… 0.09L（½合）
水 …… 2カップ
あずき …… 20g
あずきのゆで汁 …… ½カップ

［レンジ］

## 1 あずきをゆでる

あずきをたっぷりの水（分量外）でゆでる。
煮立ったらゆで汁を捨て、再び3カップの水（分量外）でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮がはがれないようにゆでる。
煮えたらざるにあげ、乾燥しないようにぬれぶきんをかける。
ゆで汁は1カップ分残しておく。

## 2 炊く

米とあずきは深めの耐熱容器に入れ、水とゆで汁を入れ、おかゆと同じ要領で炊く。



# 焼きそば

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

**材料**
（4人分）
カロリー（1人分）約405kcal
塩分 約3.1g

- 焼きそば麺（めん）……3玉（450g）
- A［塩……小さじ1
- こしょう……少々
- おろしにんにく……小さじ½
- いりごま……大さじ3
- ごま油……小さじ1
- 桜えび（みじん切り）……10g
- キャベツ……50g
（1×5cmの細切り）
- にんじん……¼本（50g）
- たまねぎ……½個（100g）
- なると……50g
（にんじん、たまねぎ、なるとは約0.5×5cmの細切り）
- B［塩……小さじ½
- こしょう……少々
- 豚薄切り肉……100g
（塩、こしょうで下味を付ける）

**使用する付属品**
グリル皿（中段）

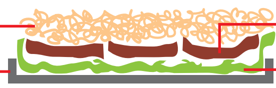
［自動メニューグループ：炒め物・煮物／焼きそば］

## 1 下味を付ける

ボールに切っておいた野菜となるとを入れて混ぜ合わせ、Bで下味を付ける。
肉は食べやすい大きさに切る。
麺（めん）はほぐしてからAで下味を付ける。

## 2 材料をのせて焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿に野菜、肉、麺（めん）の順に広げて置き、中段に入れる。




あたためスタート を まわす ▶ 押す
焼きそば
●加熱時間の目安 約19分

加熱後、麺（めん）と具をよく混ぜ合わせ、盛り付ける。

**ポイント！**
●麺（めん）がほぐれにくいときは
手動メニューの「レンジ」600Wで約1分加熱してからほぐします。
●あっさりさせたいときは
肉の種類を変えると油っぽさが軽くなります。
例）　バラ肉→ロース肉　など

**ADVICE［宮崎先生のアドバイス］**




麺（めん）に下味を付けるときは、まず塩、こしょうをし、よくなじませてからおろしにんにく、桜えび、いりごま、ごま油を入れると下味がしっかりと付きます。




■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49



# チキンライス

レンジ+ヒーター加熱

**材料**
（4人分）
カロリー（1人分）約446kcal
塩分 約1.7g

- 冷やご飯……600g（約2合分）
- 鶏もも肉……250g
（1.5cmの角切りにし、塩小さじ½、こしょう少々をする）
- たまねぎ（1cmの角切り）……100g
- ピーマン（1cmの角切り）……2個
- 生マッシュルーム（¼に切る）……5個
- A［ケチャップ……180g
- 牛乳……小さじ4
- オリーブ油……大さじ1
- パセリのみじん切り……少々
- バター（室温）……大さじ1

**使用する付属品**
グリル皿（上段）

［自動メニューグループ：炒め物・煮物／チキンライス］

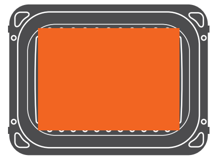
## 1 ご飯を混ぜる

ボールにAを入れてよく混ぜ、ご飯と混ぜ合わせておく。



## 2 焼く

柔らかくしておいたバターをグリル皿の全面に塗り、下ごしらえをした肉と野菜をグリル皿の周囲の溝を避けて均等に置く。
その上にご飯をおおいかぶせるようにのせる。
上段に入れる。



あたためスタート を まわす ▶ 押す
チキンライス
●加熱時間の目安 約19分

表面がパリッと、内部は野菜の水分でしっとりしていればOK。
加熱後、ボールに移し、全体をよく混ぜ合わせる。

パセリのみじん切りをふりかける。

●手動のとき➡ グリル「両面上段」で、約20〜22分。

**ADVICE［若林先生のアドバイス］**




グリル皿で作るポイント
一番下に野菜を置いてから、ご飯をおおいかぶせるように置くことで野菜の火通りがよくなります。







# じゃがいものグラタン

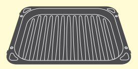
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約523kcal
塩分 約1.5g

じゃがいも ……… 大2個(400g)
A ┌塩、こしょう ………… 各少々
 └バター………………… 大さじ1
たまねぎ(薄切り) …… ½個(100g)
バター………………… 大さじ⅔
ベーコン(1cm幅に切る) …… 3枚
ホワイトソース(➡ P.182)
…………………………… 3カップ
ナチュラルチーズ(ピザ用) …… 100g

**使用する付属品**
グリル皿(中段)



**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にします。
工程1のゆで根菜の加熱の目安時間は約6分30秒(手動のときは600Wで約5〜7分)、600Wの下調理の加熱を約1分30秒〜2分にします。
工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

[自動メニューグループ:焼き物/グラタン]

## 1 下ごしらえをする

じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。

あたためスタート を まわす ゆで根菜 ▶ 押す

●加熱時間の目安 約9分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約8〜10分。

じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにし、Aを混ぜる。
たまねぎを耐熱容器に入れてバターをのせ、ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す「レンジ」600W ▶ まわして押す 約2〜3分

## 2 具をあえる

じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、ホワイトソースの⅓量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、残りのホワイトソースとチーズをかける。
※具が冷めていたら手動メニューの「レンジ」600Wであたためておく。

## 3 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P.183



■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49



# なすとトマトのグラタン

[自動メニューグループ:焼き物/グラタン]

## 1 下ごしらえをする

フライパンに油を引き、なすに焼き色を付け、塩、こしょうをしておく。

## 2 具を加熱する

深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す「レンジ」800W ▶ まわして押す 約1分30秒〜2分

加熱した具にBを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す「レンジ」600W ▶ まわして押す 約3〜5分

## 3 焼く

加熱した具を4等分して薄くバター(分量外)を塗ったグラタン皿に入れ、ホワイトソースをかける。その上になす、トマトを並べ、チーズ、パン粉、溶かしたバターをかける。

給水タンクに満水まで水を入れる。
マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P.183

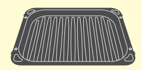
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

**材料**
(4人分)

カロリー(1人分) 約412kcal
塩分 約1.8g

なす(1cmの斜め切り) ……… 2本
サラダ油 ……………… 大さじ2
トマト ………………………… 2個
(湯むきして輪切り、塩をする)
塩、こしょう ……………… 少々
A ┌たまねぎ(みじん切り) …… ½個
 └バター………………… 大さじ1
B ┌合びき肉 …………… 150g
 │パン粉 ……………… 大さじ2
 │トマトケチャップ ……… 大さじ2
 │ウスターソース ……… 大さじ1
 └ナツメグ、塩、こしょう …… 各少々
ホワイトソース(➡ P.182) ‥ 1カップ
ナチュラルチーズ(ピザ用) …… 100g
パン粉 ……………………… 大さじ2
バター……………………… 大さじ1
(ラップをして加熱 手動メニューの「レンジ」500Wで約20秒)

**使用する付属品**
グリル皿(中段)



**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にします。
工程2の800Wの加熱を約1分〜1分30秒、600Wの加熱を約2〜4分にし、工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

# ラザーニア

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

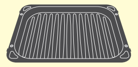


**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約507kcal
塩分 約2.2g

- 8×18cmのパスタ ・・・・・ 4枚(60g)
- 塩 ・・・・・ 少々
- なす ・・・・・ 2本
- サラダ油 ・・・・・ 大さじ2
- ゆで卵(輪切り) ・・・・・ M寸2個分
- バター ・・・・・ 少々
- ナチュラルチーズ(ピザ用) ・・・・・ 150g
- ホワイトソース(➡ 下記参照) ・・・・・ 1½カップ
- 市販のミートソース ・・・・・ 250g

**使用する付属品**
グリル皿(中段)



[自動メニューグループ:焼き物/グラタン]

## 1 下ごしらえをする

パスタは、塩少々を入れた湯で柔らかめにゆで、ざるに上げて水を切る。

なすは7mmの斜め切りにし、塩水につけてアク抜きをする。
水けをふき取り、サラダ油を熱したフライパンで両面に焼き色を付ける。

## 2 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
グラタン皿に薄くバターを塗り、パスタ、なす、ミートソース、ゆで卵、ホワイトソース、チーズの順に2回重ねて入れる。

マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P.183

# ホワイトソース

レンジ加熱



**材料**(3カップ分:グラタン4皿分)

カロリー(1カップ分) 約326kcal
塩分 約0.7g

- 薄力粉 ・・・・・ 50g
- バター ・・・・・ 50g
- 牛乳 ・・・・・ 3カップ
- 塩、こしょう ・・・・・ 少々

| 材料 \ 分量 | 1カップ分 | 2カップ分 |
|---|---|---|
| 薄力粉 | 15g | 30g |
| バター | 15g | 30g |
| 牛乳(カップ) | 1 | 2 |
| 塩、こしょう | 少々 | 少々 |
| バターを溶かす | 約40秒 | 約1分 |
| 牛乳を加えて | 約5分 | 約7分 |

[レンジ]

## 1 バターを溶かす

深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を → まわして 押す 「レンジ」600W → まわして 押す 約1～2分

## 2 加熱する

溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。

あたためスタート を → まわして 押す 「レンジ」600W → まわして 押す 約8～9分

※途中で2～3回かき混ぜる。

塩、こしょうで味を調える。



■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43(レンジ)、P.49(グリル)



# マカロニグラタン

[自動メニューグループ:焼き物/グラタン]

## 1 下ごしらえをする



耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ラップをして、庫内中央に置く。

あたためスタート を → まわして 押す 「レンジ」600W → まわして 押す 約6分～7分30秒

マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

## 2 具をあえる

下ごしらえした材料と、マカロニをホワイトソースの半量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、残りのホワイトソースとチーズを上にかける。
※具が冷めていたら手動メニューの「レンジ」600Wであたためておく。

## 3 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にグラタン皿をのせ、中段に入れる。

あたためスタート を まわす グラタン → 押す
●加熱時間の目安 約18分

●手動のとき➡ グリル「両面中段」で、約18～22分。
●大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

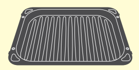
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約533kcal
塩分 約1.4g

- マカロニ ・・・・・ 80g
- えび ・・・・・ 8尾(100g)
  (尾と背わたを取り、半分に)
- サラダ油、塩、こしょう ・・・・・ 各少々
- ホワイトソース(➡ P.182) ・・・・・ 3カップ
- ナチュラルチーズ(ピザ用) ・・・・・ 80g
- A
  - 鶏もも肉(1cmの角切り) ・・・・・ 100g
  - マッシュルーム ・・・・・ 40g
    (缶詰、薄切り)
  - たまねぎ(薄切り) ・・・・・ ½個(100g)
  - 白ワイン ・・・・・ 大さじ2
  - バター ・・・・・ 大さじ1
  - 塩、こしょう ・・・・・ 各少々

**使用する付属品**
グリル皿(中段)



**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にします。
工程1の加熱を約4分～5分30秒にし、工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

# えびと青梗菜(ちんげんさい)の蒸し物

レンジ+ヒーター+スチーム加熱



**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約91kcal
塩分 約0.6g

| | |
|---|---|
| えび | 20～22尾(1尾20g) |
| 青梗菜(ちんげんさい) | 200g |
| (縦に1×5cmの大きさに切る) | |
| 塩 | 少々 |

**使用する付属品**
グリル皿(上段)

[自動メニューグループ：蒸し物／魚の蒸し物]〈弱〉

## 1 下ごしらえをする

えびは殻付きのまま洗って水けを切り、背わたを取る。
えびに塩をまぶす。

## 2 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿に青梗菜(ちんげんさい)を広げ、その上にえびを並べる。
グリル皿を上段に入れる。

あたためスタート を まわす 魚の蒸し物 ▶ 2度押す 仕上がり〈弱〉 ▶ 押す
●加熱時間の目安 約18分

●手動のとき➡「スチーム」で約18～22分。

**ポイント!**
でき上がりに中華ドレッシングをかけると
より一層おいしくいただけます。

# たいの中華蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱



**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約235kcal
塩分 約1.1g

| | |
|---|---|
| たい切り身 | 4切れ(1切れ80～90g) |
| いか | 50g |
| えび | 100g |
| 酒 | 大さじ2 |
| 塩 | 少々 |

野菜(しょうが1片、白ねぎ50g、生しいたけ4枚)
**中華風たれ**
(薄口しょうゆ大さじ1、酒大さじ2、ごま油大さじ½、赤とうがらし(輪切り)1本)

**使用する付属品**
グリル皿(上段)

[自動メニューグループ：蒸し物／魚の蒸し物]

## 1 下ごしらえをする

しょうがは薄切り、白ねぎは斜め薄切りにし、
しいたけは軸を取る。
いかは一口大に切る。
たい、いか、えびに酒と塩をかけてしばらくおく。
グリル皿に、白ねぎ、しょうがをのせ、その上に
たい、いか、えびを並べる。
周りにしいたけをのせる。

## 2 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
材料をのせたグリル皿を、上段に入れる。

あたためスタート を まわす 魚の蒸し物 ▶ 押す
●加熱時間の目安 約20分

●手動のとき➡「スチーム」で約20～24分。

お好みで、中華風たれをかけてもよいでしょう。


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43(レンジ)、P.51(スチーム)

# さけとあさりのハーブ蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱



[自動メニューグループ：蒸し物／魚の蒸し物]

## 1 下ごしらえをする

さけに塩、こしょうをする。

## 2 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にたまねぎ、パプリカ、さけの順にのせ、
周りにグリーンアスパラガス、あさりを並べ、
ローズマリーをのせて、白ワインをかける。
材料をのせたグリル皿を、上段に入れる。

あたためスタート を まわす 魚の蒸し物 ▶ 押す
●加熱時間の目安 約20分

●手動のとき➡「スチーム」で約20～24分。
お好みでラビゴットソースをかける。

### ラビゴットソース

**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約82kcal
塩分 0g

| | |
|---|---|
| たまねぎ(みじん切り) | 50g |
| ピーマン(みじん切り) | 1個 |
| トマト(皮と種を取ってみじん切り) | ½個 |
| 白ワインビネガー※ | 大さじ3 |
| 白ワイン、オリーブ油 | 各大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |

すべての材料を容器に入れて、よく混ぜる。
※ワインビネガーの種類により味が変わるので量を調節してください。

**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約183kcal
塩分 約0.4g

| | |
|---|---|
| 生ざけ切り身 | 4切れ(1切れ80g) |
| ローズマリー | 適量 |
| あさり(砂出しする) | 100g |
| 塩、こしょう | 少々 |
| パプリカ(赤・黄)(せん切り) | 合わせて20g |
| たまねぎ(せん切り) | 80g |
| グリーンアスパラガス(5～7cmに切る) | 50g |
| 白ワイン | 大さじ2 |

**使用する付属品**
グリル皿(上段)

# あさりの酒蒸し

レンジ+ヒーター+スチーム加熱



[自動メニューグループ：蒸し物／あさりの酒蒸し]

## 1 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
あさりとAを深めの耐熱皿に入れる。
ラップなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわす あさりの酒蒸し ▶ 押す
●加熱時間の目安 約10分

●手動のとき➡「レンジ」300Wスチームで約9～12分。

**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約39kcal
塩分 約0.7g

| | | |
|---|---|---|
| | あさり(砂出しする) | 300g |
| A | バター | 大さじ1 |
| | 白ワイン | 大さじ2 |
| | にんにく(みじん切り) | 少々 |
| | あさつき(みじん切り) | 少々 |

# いわしのしょうが煮

レンジ+ヒーター加熱



**材料**
（6人分）

カロリー（1人分）約289kcal
塩分 約2.1g

- いわし‥‥小30尾（約700～800g）
- A 砂糖 ‥‥‥ 大さじ4
  - しょうゆ ‥‥‥ ½カップ
  - みりん ‥‥‥ 大さじ5
  - 水 ‥‥‥ 1カップ
  - しょうが（せん切り）‥‥‥ 適量
- クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

［自動メニューグループ：炒め物・煮物／煮込み料理］

## 1 下ごしらえをする

いわしは頭を取り、腹に指を入れて内臓を取る。
薄い塩水で洗い、水けを取っておく。

## 2 煮込む

いわしを深めの耐熱容器に入れ、Aを加える。
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
（ふたを忘れると焦げ付きます）
※容器と落としぶたについて➡ P.204

［あたためスタート］を（まわす）煮込み料理 ▶（押す）　●加熱時間の目安 約60分

**ポイント!**
煮上がったら、煮汁につけたまま、しばらくおくと味がよくなじみ、おいしくでき上がります。

●追加加熱の表示が消えたとき
➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。

# えびチリソース

レンジ加熱



**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約137kcal
塩分 約1.4g

- えび ‥‥‥ 300g
- 片栗粉 ‥‥‥ 大さじ1
- 塩 ‥‥‥ 少々
- A サラダ油 ‥‥‥ 大さじ1½
  - 白ねぎ（みじん切り）‥‥‥ 大さじ3
  - しょうが、にんにく（みじん切り）‥‥‥ 各小さじ½
- B 中華スープ※ ‥‥‥ 大さじ4
  - トマトケチャップ ‥‥‥ 大さじ2
  - 砂糖、酒 ‥‥‥ 各大さじ½
  - 片栗粉 ‥‥‥ 小さじ2
  - 豆板醤（とうばんじゃん）‥‥‥ 小さじ1
  - 塩、ラー油 ‥‥‥ 各小さじ¼

※水1カップに顆粒（かりゅう）スープ小さじ1の割合で溶いて使用

［レンジ］

## 1 下ごしらえをする

えびは尾を残して殻をむき、洗って背わたを取って、水けをふく。えびに塩をしてよくもみ、片栗粉をまぶしておく。

## 2 ソースを作る

耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

［あたためスタート］を（まわして押す）「レンジ」600W ▶（まわして押す）約1～2分

加熱後、混ぜ合わせ、Bを加えて混ぜる。
ラップなしで庫内中央に置く。

［あたためスタート］を（まわして押す）「レンジ」600W ▶（まわして押す）約2分～2分30秒

## 3 加熱する

熱々のソースの中にえびを加える。
ラップをして、庫内中央に置く。

［あたためスタート］を（まわして押す）「レンジ」600W ▶（まわして押す）約3～5分

※途中1～2回かき混ぜる。
えびの色が変わり火が通るまで加熱する。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43



# 小あじのサッパリ煮

レンジ+ヒーター加熱



**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約172kcal
塩分 約1.8g

- 小あじ ‥‥‥ 約10尾（400g）
- 昆布（1cmの角切り）‥‥‥ 10g
- 白ねぎ（3cmに切る）‥‥‥ 1本
- しょうが（皮のまま薄切り）‥‥‥ 1片
- A 酢 ‥‥‥ 大さじ3
  - ごま油 ‥‥‥ 大さじ1
  - 砂糖 ‥‥‥ 大さじ2
  - しょうゆ ‥‥‥ 大さじ3
  - 水 ‥‥‥ 1カップ
- クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

［自動メニューグループ：炒め物・煮物／煮込み料理］

## 1 下ごしらえをする

小あじの、ぜいごと内臓を取って水洗いする。

## 2 煮込む

深めの耐熱容器に重ならないようにあじを入れ、他の材料と混ぜ合わせておいたAを入れる。
クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）の落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
（ふたを忘れると焦げ付きます）
※容器と落としぶたについて➡ P.204

［あたためスタート］を（まわす）煮込み料理 ▶（押す）　●加熱時間の目安 約60分

**あじをいわしやさんまに代えて**



### いわし、さんまのサッパリ煮

●頭と内臓を取り、十分に水洗いする。
さんまは3～4つの筒切りに。
●あとは小あじのサッパリ煮と同じ要領で加熱する。

●追加加熱の表示が消えたとき
➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。

# かれいの煮つけ

レンジ加熱



**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約153kcal
塩分 約2.0g

- かれい切り身‥‥4切れ（1切れ100g）
- A 砂糖、しょうゆ ‥‥‥ 各大さじ4
  - 酒 ‥‥‥ 90ml
  - みりん ‥‥‥ 小さじ4
  - 水 ‥‥‥ 120ml
  - しょうが ‥‥‥ 適量
- クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）

［レンジ］

## 1 下ごしらえをする

かれいの皮目に飾り包丁を入れる。

## 2 煮る

かれいを耐熱容器に入れ、Aを加える。
落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.204

［あたためスタート］を（まわして押す）「レンジ」600W ▶（まわす）約9～11分 ▶ 2秒間押す［仕上がり］150W ▶（まわして押す）約14～16分

**ポイント!**
落としぶたに皮がくっつくので、ふんわりと落としぶたをするとよいでしょう。

# 白身魚のホイル焼き

ヒーター加熱



**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約205kcal
塩分 約0.5g

白身魚切り身 ････ 4切れ（1切れ80g）
A［塩、レモン汁 ･･････････ 各少々
　 白ワイン ･･･････････････ 大さじ2
たまねぎ（薄切り）･･････････中½個
えび ････････････････････････4尾
生しいたけ ･･････････････････4枚
（適当な大きさに切る）
バター ･････････････････････ 少々
アルミホイル（25cm角）･･････4枚

**使用する付属品**
**角皿**（下段）

［オーブン］

## 1 下ごしらえをする

えびは殻をむき、背わたを取る。
魚にAをかけておく。
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、しいたけ、バターの順にのせて包む。

## 2 焼く

角皿にのせ、下段に入れる。

あたためスタート を まわして押す「オーブン1段」 ▶ まわして押す 予熱なし ▶ まわして押す 280℃ ▶ まわして押す 約18～23分

# さけとしめじのホイル焼き

ヒーター加熱



**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約242kcal
塩分 約1.0g

生ざけ切り身 ････ 4切れ（1切れ80g）
塩、こしょう ･･･････････････ 少々
しめじ ･･････････････････････100g
バター ･･････････････････････大さじ3
A［酒 ･･･････････････････････ 大さじ1
　 しょうゆ ･･････････････････ 大さじ1
アルミホイル（25cm角）･･････4枚

**使用する付属品**
**角皿**（下段）

［オーブン］

## 1 下ごしらえをする

さけに塩、こしょうをして、そのまましばらくおく。
アルミホイルの内側にバターを薄く塗り、さけ、しめじ、バターをのせ、Aをかけて包む。

## 2 焼く

角皿にのせ、下段に入れる。

あたためスタート を まわして押す「オーブン1段」 ▶ まわして押す 予熱なし ▶ まわして押す 280℃ ▶ まわして押す 約18～23分

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47



# いかの香草焼き

［自動メニューグループ：高火力オーブン／いかの香草焼き］

ヒーター加熱

**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約219kcal
塩分 約1.3g

いか ･･･ 3ばい（1ぱい200～250g）
塩 ･････････････････････････ 小さじ¼
こしょう ･････････････････････ 適量
エクストラバージンオリーブ油
･････････････････････････････大さじ2
A［にんにく（みじん切り）･･･････ 1片
　 イタリアンパセリ ･･････ 大さじ1
　 （みじん切り）
　 オレガノ（乾燥）･･･････････ 小さじ1
　 パン粉（細目）･･････････1⅕カップ
　 オリーブ油 ･･････････････ 大さじ1

**付け合わせ**
プチトマト、チャービルなど

**使用する付属品**
**角皿**（上段）

●いかの代わりに、さけ、鶏胸肉などでも同様にできます。

## 1 下ごしらえをする

いかは足を外し、内臓を取り、水けをふき取って1.5cmの筒切りにする。
塩、こしょうをしてエクストラバージンオリーブ油をまぶして、約10分おく。

## 2 予熱する　予熱時間：約20分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

あたためスタート を まわす いかの香草焼き ▶ 押す

## 3 衣を付け、焼く

ボールにAを入れ、よく混ぜ合わせて香草パン粉を作る。
いかに香草パン粉を付けて、角皿に並べる。
予熱完了後、角皿を上段に入れる。

あたためスタート を ▶ 押す
●加熱時間の目安
約16分

●手動のとき➡「オーブン1段」予熱あり
280℃で約14～18分。





# エビフライ

レンジ+ヒーター加熱

**材料**(4人分)

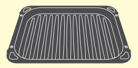
カロリー(1人分) 約164kcal
塩分 約0.3g

えび ・・・・・・・・・約250g(12尾程度)

衣
薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
溶き卵・・・・・・・・M寸1個(正味50g)
パン粉(細目)・・・・・・・・・・・30〜40g
サラダ油・・・・・・・・・・・ 大さじ1½〜2

付け合わせ
レモン、にんじん、エンダイブ、
ベビーリーフ、タルタルソース ・・ 適量

**使用する付属品**
グリル皿(上段)

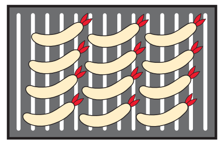


2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程2で
仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

[自動メニューグループ:揚げ物/魚・エビフライ]

## 1 下ごしらえをする
えびは尾と第一関節を残して殻をむき、背わたを取る。
腹の方に4か所浅めに包丁を入れて筋を切る。

## 2 衣を付けて、焼く
ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
えびに薄力粉、溶き卵、パン粉の順で
衣を付ける。(➡ P.191　ポイント参照)
グリル皿に並べて、上段に入れる。



あたため/スタート を まわす ▶ 押す　●加熱時間の目安 約15分
魚・エビフライ

## 3 仕上げる
焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で
油を切る。

### えびフライをアレンジして
## かきフライ

レンジ+ヒーター加熱



[自動メニューグループ:揚げ物/魚・エビフライ]〈やや強〉

**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約140kcal
塩分 約1.0g

かき ・・・・・・・・・・・・・・250g(12個)

衣
薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
溶き卵・・・・・・・・M寸1個(正味50g)
パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
サラダ油・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1½

付け合わせ
ミニトマト、レモン、サラダ菜 ・・・ 適量

1 かきを塩水できれいに洗う。
2 水けを切ってエビフライの
要領で衣を付ける。
3 グリル皿の中央に寄せて並べ、
上段に入れる。
「魚・エビフライ」〈やや強〉に
合わせて焼く。(約15分)

2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程3で
仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49



# いわしのフライ

レンジ+ヒーター加熱

**材料**(4人分)

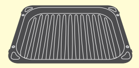
カロリー(1人分) 約342kcal
塩分 約0.9g

いわし・・・・・・・・・・・8尾(1尾約60g)
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・各適量

衣
薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
溶き卵・・・・・・・・M寸1個(正味50g)
パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3

付け合わせ
野菜のピクルス(カクテルオニオン、
きゅうり、にんじん、赤ピーマン)、
レモン、ミント、エンダイブ・・・・・適量

**使用する付属品**
グリル皿(上段)



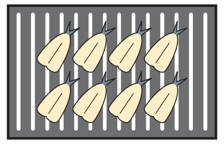
2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程3で
仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

[自動メニューグループ:揚げ物/魚・エビフライ]

## 1 下ごしらえをする
いわしは頭を取り、腹を切って内臓を取り出す。
手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
水洗いして、水けをふき取る。
両面に塩、こしょうをする。

## 2 衣を付ける
ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
いわしに、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
(➡ 下記ポイント参照)

## 3 焼く
いわしを皮目を下にしてグリル皿に
並べて、上段に入れる。



あたため/スタート を まわす ▶ 押す　●加熱時間の目安 約15分
魚・エビフライ

## 4 仕上げる
焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で
油を切る。

**ポイント!**
衣を付けるときは
薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。(余分な粉ははたく)
次に溶き卵も薄く付け、最後にパン粉をすき間なく付けるのがうまく焼き上げるポイントです。

# ほたて貝の辛子酢みそ

レンジ加熱



**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約58kcal
塩分 約0.7g

ほたて貝の貝柱（さしみ用）････100g
きゅうり････････････････････1本
A 白みそ ･･････････････ 大さじ2
　ねりからし･･･････････････ 小さじ1
　酢、砂糖 ･･･････････････各小さじ2

［レンジ］

**1 下ごしらえをする**
ほたて貝の貝柱は水けをふき取り、4等分に切る。
きゅうりは板ずりをしてから薄切りにする。

**2 加熱する**
Aを耐熱容器に入れ混ぜ合わせ、ふたなしで
庫内中央に置く。

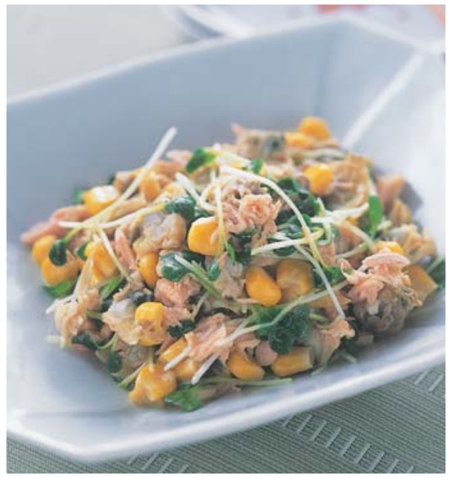
あたためスタートを まわして 押す ▶ まわして 押す
「レンジ」500W　約40秒～1分

途中1回かき混ぜる。

**3 あえる**
加熱後、冷ましてから、下ごしらえをした材料とあえる。

# ツナコーンのごま風味

レンジ加熱



**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約97kcal
塩分 約0.4g

ツナ（缶詰）･･･････････ 1缶（80g）
粒コーン（缶詰）･････････････50g
あさり（缶詰）･････････ 1缶（70g）
かいわれ菜 ･････････････････ 適量
ごま油･･････････････････････ 適量

［レンジ］

**1 下ごしらえをする**
ツナは身をほぐす。

**2 加熱する**
耐熱容器にツナ、コーン、あさりを入れて混ぜ合わせる、
缶詰の汁を適量とごま油をかける。
ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタートを まわして 押す ▶ まわして 押す
「レンジ」600W　約1分30秒～2分30秒

**3 盛り付ける**
加熱後、かいわれ菜の先の部分をあえ、皿に盛り付ける。


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43（レンジ、P.49（グリル）



# たいの姿焼き

レンジ+ヒーター加熱

**材料**
（1尾分）

カロリー（1尾分）約611kcal
塩分 約8.2g

まだい･････････････ 1尾（約700g）
振り塩･･･････････ 小さじ2弱（10g）
化粧塩 ･･････････ 大さじ1½（26g）

**付け合わせ**
大根（かざり切り）、
はじかみしょうがなど ････････各適量

**使用する付属品**
**グリル皿**（中段）

［グリル］

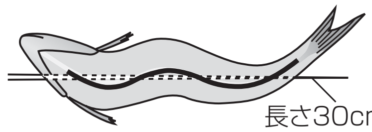
**1 下ごしらえをする**
うろこを取り、えらと一緒に内蔵を取り除く。
竹ぐしでたいの皮のところどころをついて穴をあける。
全体に軽く塩をする。尾びれや背びれに化粧塩を付ける。
グリル皿にサラダ油（分量外）を塗る。

**2 焼く**
グリル皿にたいをのせ、中段に入れる。

あたためスタートを まわして 押す ▶ まわして 押す
「両面中段」　約25～30分

**ポイント！**

**おどりぐしを打つときは**
目の下と口のそばから竹ぐし※を入れ、中骨を越して
波打つように突き通し、尾の手前で出す。




くしの刺しはじめと終わりは盛り付けるとき、下にする。

※竹ぐしは太めで長めのタイプをお使いください。
※電波を使うため、金ぐしは使えません。

●たい以外の一尾魚も焼けます。
（重量は500～800gまで）
●脂ののりや身の厚さで焼けかたが
変わるので様子を見ながら
焼いてください。

# さわらの幽庵焼き

レンジ+ヒーター加熱



**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約214kcal
塩分 約3.0g

さわら切り身 ‥‥ 4切れ(1切れ80g)
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

**幽庵地**
酒 ‥‥‥‥‥‥‥‥ ½カップ
はちみつ ‥‥‥‥‥ 75ml
しょうゆ ‥‥‥‥‥ ½カップ

**使用する付属品**
**グリル皿**(上段)

**2人分の焼きかた**
すべての材料を半量にし、工程2で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

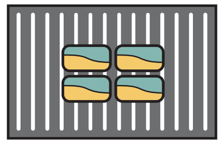
[自動メニューグループ: 焼き魚/切身・漬け焼き]〈やや弱〉

## 1 下ごしらえをする

さわらに塩をし、約20分おく。
塩を洗い流して水けを切り、皮目に切り込みを入れる。
幽庵地の調味料をボールに合わせ、さわらを途中上下を返しながら約30分漬け込んだあと取り出し、自然に水けを切る。
グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。

## 2 焼く

さわらを中央に寄せて並べ、上段に入れる。



あたためスタート を まわす 切身・漬け焼き ▶ 4度押す 仕上がり 〈やや弱〉 ▶ 押す

●加熱時間の目安 約10分

●冷蔵庫で漬け込み、冷たいときには仕上がり〈強〉で。
●手動のとき➡ グリル「両面上段」で、約10〜13分。

**ONE POINT** [ 濱本先生のワンポイント ]



辻調グループ校 濱本先生

すぐに焦げてしまう漬け焼きもジューシーに焼き上げます。
焦げる心配や返すタイミングを気にする必要がありません。
グリルで「強火の遠火」を実現しました。

### 焼き魚(干物)のコツ

あじの開き、ほっけの開き、さんまの開き、さばの開き、かますの開きなどが焼けます。
●皮目を上にして焼いてください。
●みりん干しやめざしなどは焦げやすいので自動では焼けません。
●さばなど、身が厚い魚を片袖開き(頭を片方の身に付けた開きかた)にしている場合は、頭の内部が焼けにくい場合があります。

■食品の分量と仕上がり調節の目安
●下記の表を参考に、仕上がり調節ごとの重量の範囲で〈弱〉〜〈強〉までを使い分けてください。

| 仕上がり調節 | 弱(100〜200g) | 中(200〜400g) | 強(400〜500g) |
|---|---|---|---|
| あじの開き | 小1〜2枚/中1枚 | 小2〜4枚/中1〜2枚 | 中2〜3枚 |
| ほっけの開き | 小1枚 | 小2枚/大1枚 | 中2枚 |
| さんまの開き | 1枚 | 1〜2枚 | 2〜3枚 |

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49



# さんまの塩焼き

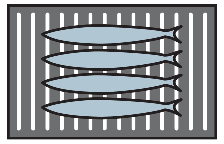
[自動メニューグループ: 焼き魚/さんまの塩焼き]

## 1 下ごしらえをする

さんまに塩をし、15〜20分おく。
グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。

## 2 焼く

さんまを中央に寄せて並べ、上段に入れる。



あたためスタート を まわす さんまの塩焼き ▶ 押す

●加熱時間の目安 約20分

●手動のとき➡ グリル「両面上段」で約19〜23分。
●油の飛び散りがはげしいため、加熱後に自動メニューの「お手入れ/天井」でのお手入れをおすすめします。(➡ P.56)

**ポイント!**
●脂のりによって焼けかたが変わります。
●脂が少ないとグリル皿にこびり付くことがあるので、グリル皿の溝にはしを入れてやさしく前後に動かすと取り出しやすくなります。

レンジ+ヒーター加熱



**材料**(4尾分)

カロリー(1尾分) 約260kcal
塩分 約2.2g

さんま ‥‥‥‥ 4尾(1尾約120g)
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

**付け合わせ**
大根おろし ‥‥‥‥ 適量

**使用する付属品**
**グリル皿**(上段)

**2尾の焼きかた**
工程2で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

# ほっけの開き

[自動メニューグループ: 焼き魚/干物、干物・減塩]

※自動メニューの「干物・減塩」を選ぶと、「干物」より塩分を減らして焼き上げます。
※食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。
自動メニューの「干物・減塩」の仕上がり調節は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

## 1 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
ほっけの開きを皮目を上にして
グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

あたためスタート を まわす 干物または干物・減塩 ▶ 押す

●加熱時間の目安
干物: 約14分
干物・減塩: 約23分

●手動のとき➡ グリル「両面上段」で、約13〜17分。
※手動メニューのグリル「両面上段」では減塩できません。
●焼き魚(干物)のコツ➡ P.194

レンジ+ヒーター+スチーム加熱



**材料**(2枚分)

カロリー(1枚分) 約128kcal
塩分 約1.5g

ほっけの開き ‥‥‥ 2枚(1枚150g)

**付け合わせ**
大根おろし、すだちなど ‥‥‥ 適量

**使用する付属品**
**グリル皿**(上段)

**1枚の焼きかた**
工程1で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39
●「干物・減塩」では焼けません。

# ぶりの照り焼き

レンジ+ヒーター加熱



**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約279kcal
塩分 約1.4g

ぶり切り身・・・・・4切れ(1切れ100g)

**たれ**

しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2

**付け合わせ**

飾り切り大根など・・・・・・・・・・・・ 適量

**使用する付属品**

**グリル皿**(上段)

**2人分の焼きかた**

すべての材料を半量にし、工程2で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

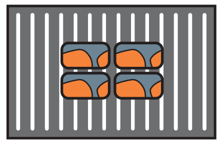
[自動メニューグループ：焼き魚／切身・漬け焼き]

## 1 下ごしらえをする

ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。
たれを合わせ、ぶりを途中上下を返しながら約30分漬け込む。
グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。

## 2 焼く

ぶりを中央に寄せて並べ、上段に入れる。



あたためスタート を まわす ▶ 押す
切身・漬け焼き

●加熱時間の目安
約10分

●冷蔵庫で漬け込み、冷たいときには仕上がり〈強〉で。
●手動のとき➡ グリル「両面上段」で、約10〜13分。

---

# あじの開き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱



**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約134kcal
塩分 約1.4g

あじの開き ・・・・・・・・ 4枚(1枚80g)

**付け合わせ**

レモン、青じそなど・・・・・・・・・・・ 適量

**使用する付属品**

**グリル皿**(上段)

**2人分の作りかた**

工程1で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39
●「干物・減塩」では焼けません。

[自動メニューグループ：焼き魚／干物、干物・減塩]

※自動メニューの「干物・減塩」を選ぶと、「干物」より塩分を減らして焼き上げます。
※食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。
自動メニューの「干物・減塩」の仕上がり調節は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

## 1 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
あじの開きを皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

あたためスタート を まわす ▶ 押す
干物または干物・減塩

●加熱時間の目安
干物： 約14分
干物・減塩：約23分

手動のとき➡ グリル「両面上段」で、約13〜17分。
※手動メニューのグリル「両面上段」では減塩できません。



■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49



# 塩ざけ

焼き魚／切身・塩焼き
レンジ+ヒーター加熱
焼き魚／切身・減塩
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約159kcal
塩分 約1.4g

塩ざけ切り身・・・・4切れ(1切れ80g)

**付け合わせ**

レモン、青じそ、大根おろしなど
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

**使用する付属品**

**グリル皿**(上段)

**2人分の焼きかた**

工程1で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39
●「切身・減塩」では焼けません。

[自動メニューグループ：焼き魚／切身・塩焼き、切身・減塩]

※自動メニューの「切身・減塩」を選ぶと、「切身・塩焼き」より塩分を減らして焼き上げます。
※食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。
自動メニューの「切身・減塩」の仕上がり調節は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

## 1 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
(自動メニューの「焼き魚／切身・減塩」のときのみ)
塩ざけをグリル皿の中央に寄せて並べ
(➡ 「ぶりの照り焼き」参照)、上段に入れる。

あたためスタート を まわす ▶ 押す
切身・塩焼き
または切身・減塩

●加熱時間の目安
切身・塩焼き：約12分
切身・減塩： 約22分

●冷蔵庫に長時間保存し、冷たいときには仕上がり〈強〉で。
●厚めの切り身を焼くときは仕上がり〈強〉で。
●手動のとき➡ グリル「両面上段」で、約12〜16分。
※手動メニューのグリル「両面上段」では減塩できません。

**さけをさばに代えて**

### 塩さば



塩さば4切れ(1切れ100g)も、塩ざけと同じ要領で焼けます。

# 豚ともやしの蒸し物

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

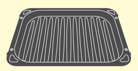


**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約277kcal
塩分 約0.1g

豚ロース薄切り肉 ･･････････ 400g
酒 ････････････････････ 大さじ1½
もやし ･････････････････････ 200g
かいわれ菜 ･･････････････････ 適量

**使用する付属品**
グリル皿（上段）



［自動メニューグループ：蒸し物／肉の蒸し物］

## 1 下ごしらえをする

肉は酒で下味を付けておく。
もやしは洗って水けを取る。

## 2 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
もやしをグリル皿に広げ、その上に肉を1枚ずつずらして並べ、上段に入れる。

あたためスタート を まわす（肉の蒸し物） ▶ 押す

●加熱時間の目安
約20分

加熱後、かいわれ菜を適当な長さに切り、
皿に盛り付け、お好みのたれをかける。

●手動のとき➡「スチーム」で、約20～24分。

**ポイント!**
でき上がりにごまみそやポン酢をかけるとより
一層おいしくいただけます。

# 鶏の酒蒸し

レンジ加熱



**材料**
（2人分）

カロリー（1人分）約256kcal
塩分 約0.2g

鶏もも肉 ･･･････････････ 1枚（250g）
塩、酒 ･････････････････････ 各少々
A ［しょうが（薄切り） ･･････････ 適量
　 ［白ねぎ（薄切り） ･･･････････ 適量

付け合わせ
きゅうり、トマト、ラディッシュ ････ 適量

［レンジ］

## 1 下ごしらえをする

肉の皮目にフォークなどで
ところどころに穴をあける。
軽く塩をして耐熱容器に
入れて酒をかけ、
10分ほどおく。



## 2 加熱する

肉にAをのせ、ラップをして
庫内中央に置く。



あたためスタート を まわして押す（「レンジ」600W） ▶ まわして押す（約3～4分）

竹ぐしを刺して透明な汁が出たらでき上がり。
ふたをしたまま約10分間蒸らす。

## 3 盛り付ける

肉を適当な大きさに切って、きゅうりやトマトと一緒に
盛り付け、お好みのたれをかける。



# 塩豚と白菜の簡単蒸し

［レンジ］

## 1 下ごしらえをする

塩豚は、薄くスライスし、白菜は、しんを取り洗っておく。

## 2 加熱する

耐熱ガラス製ボールに白菜を敷き詰め、その上に塩豚を
並べる。白菜と塩豚を交互に重ねていく。
酒をふりかけてラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す（「レンジ」600W） ▶ まわして押す（約9～11分）

逆さまにして切り分けて盛り付ける。

レンジ加熱

**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約170kcal
塩分 約1.2g

塩豚（➡ 下記参照） ･････････ 150g
白菜 ･････････････････････ 500g
酒 ･･････････････････････ 大さじ2

**ポイント!**
塩豚は、塩がしっかりと
肉にしみ込んでから冷凍保存
すると、1か月は持ちます。
少し解凍した状態にすると
スライスしやすくなります。

## 塩豚

**材料**
豚バラ肉（ブロック） ････････ 300g
塩 ･････････････････････ 小さじ1½
※塩は豚の重量の3%

1 キッチンペーパーで表面の水分をふき取った豚肉に、
塩を全体にまんべんなくすり込み、空気が入らないよう
ラップで包む。
2 冷蔵庫で丸一日おけば完成。

<保存方法>
1日たつと余分な水分が出てきます。必要な分を使ったら、
キッチンペーパーで余分な水分をふき取り、
再び空気に触れないようにラップで包んで保存してください。


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43（レンジ）、P.51（スチーム）

# ささ身とみつばの蒸し物

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

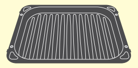


**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約124kcal
塩分 約0.1g

| | |
|---|---|
| 鶏ささ身 | 400g |
| 酒 | 大さじ2 |
| みつば(2〜3cmに切る) | 40g |
| しめじ(ほぐしておく) | 120g |
| にんじん(せん切り) | 40g |

**使用する付属品**
グリル皿(上段)



[自動メニューグループ:蒸し物/肉の蒸し物]

## 1 下ごしらえをする

ささ身は筋を取り、一口大のそぎ切りにする。
酒で下味を付けておく。

## 2 蒸す

給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にみつばとしめじ、にんじんを広げ、その上にささ身を並べる。
上段に入れる。

あたためスタート を まわす(肉の蒸し物) ▶ 押す ●加熱時間の目安 約20分

●手動のとき➡「スチーム」で、約20〜24分。

**ポイント!**
でき上がりに酢みそや和風ドレッシングをかけるとより一層おいしくいただけます。

# 豚肉と大根の中華スープ

レンジ加熱



**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約84kcal
塩分 約1.3g

| | |
|---|---|
| 豚薄切り肉(適当な大きさに切る) | 100g |
| 酒 | 少々 |
| 大根(短冊切り) | 100g |
| しょうが(薄切り) | 2枚 |
| 干ししいたけ(戻して適当な大きさに切る) | 2枚 |
| A 酒 | 小さじ½ |
| A 薄口しょうゆ | 少々 |
| A ごま油 | 少々 |
| A 塩、こしょう | 少々 |
| スープ(中華スープの素の場合は 小さじ3使用)※ | 3カップ |
| 青ねぎ(斜め切り) | 少量 |

[レンジ]

## 1 下ごしらえをする

耐熱容器に肉を入れて酒をふりかける。
ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す「レンジ」600W ▶ まわして押す 約1分30秒〜2分

## 2 加熱する

深めの耐熱容器に、肉と大根、しょうが、しいたけ、スープ、Aを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す「レンジ」600W ▶ まわして押す 約9〜11分

加熱後、青ねぎを散らす。

※顆粒(かりゅう)スープを使う場合は、塩分を控えてください。

# チキンシチュー

レンジ+ヒーター加熱



**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約330kcal
塩分 約2.1g

| | |
|---|---|
| 鶏ぶつ切り肉 | 600g |
| たまねぎ(8つ切り) | 1個(200g) |
| にんじん(4つ切り) | ½本(100g) |
| キャベツ(ザク切り) | 200g |
| セロリ(4つ切り) | ½本(50g) |
| じゃがいも(4つ切り) | 2個 |
| トマトの水煮(一口大に切る) | 1缶(400g) |
| にんにく | 1片 |
| 塩、こしょう | 少々 |
| ローリエ | 1枚 |
| A 湯 | 3カップ |
| A 固形スープの素 | 2個 |
| クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙) | |

[自動メニューグループ:炒め物・煮物/煮込み料理]

## 1 下ごしらえをする

フライパンに油を熱し、肉とにんにくを強火でいため、深めの耐熱容器に取り出す。
同じフライパンで野菜をいため、トマトの水煮、ローリエ、塩、こしょうを加え、ひと煮立ちさせる。
肉を入れた耐熱容器に入れ、Aを加える。

## 2 煮込む

落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡ P.204

あたためスタート を まわす(煮込み料理) ▶ 押す ●加熱時間の目安 約60分

●追加加熱の表示が消えたとき
➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。

# 牛肉とセロリのサラダ

レンジ加熱



**材料**
(4人分)

カロリー(1人分) 約176kcal
塩分 約0.6g

| | |
|---|---|
| 牛薄切り肉(3mmのせん切り) | 100g |
| 砂糖 | 小さじ⅓ |
| サラダ油 | 少々 |
| セロリ(せん切り) | 1本(100g) |
| ピーマン(せん切り) | 2個(50g) |
| にんじん(せん切り) | 50g |
| 砂糖 | 大さじ½ |
| A 酒、砂糖 | 各大さじ1½ |
| A しょうゆ | 小さじ2 |
| 塩 | 少々 |

[レンジ]

## 1 下ごしらえをする

セロリとピーマン、にんじんは砂糖大さじ½を少しからませ、しんなりとさせる。
肉は砂糖をからませ、酒を少々(分量外)ふりかけて混ぜる。
さらにサラダ油を少々かけてバラバラにほぐし、Aに漬ける。

## 2 加熱する

耐熱容器に野菜を入れて肉をのせ、Aも入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す「レンジ」600W ▶ まわして押す 約5〜7分

加熱終了後、塩を少々ふりかけてでき上がり。

●お好みで七味とうがらしをかけて。
●牛肉の代わりに豚肉を使っても、おいしく食べられます。


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43(レンジ)、P.51(スチーム)

# ハヤシライス

レンジ+ヒーター加熱



**材料**(5人分)

カロリー(1人分) 約346kcal
塩分 約2.5g

牛薄切り肉(細切り)・・・・・・・・・250g
たまねぎ(薄切り)・・・・・・2個(400g)
にんじん(せん切り)・・・・1本(200g)
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

ルー
A ┌市販のハヤシライスのルー
 │・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
 └水・・・・・・・・・・・・・・・・・2½カップ
グリーンピースの水煮 ・・・・・・・・ 適量
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

●追加加熱の表示が消えたとき
➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。

[自動メニューグループ：炒め物・煮物／煮込み料理]〈弱〉

## 1 下ごしらえをする

フライパンにバター大さじ1を熱し、肉をいためて塩、こしょうをして取り出す。
フライパンに残りのバター大さじ1を熱し、たまねぎとにんじんをよくいためる。

## 2 ルーを溶かす

深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして 押す ▶ まわして 押す
「レンジ」800W　約3分30秒～4分

加熱後、よくかき混ぜ、ルーを溶かしきる。

## 3 煮込む

ルーを溶かした耐熱容器に肉、野菜を入れ、よく混ぜ合わせる。
肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡ P.204

あたためスタート を まわす ▶ 2度押す 仕上がり ▶ 押す
煮込み料理　〈弱〉　●加熱時間の目安 約50分

でき上がりにグリーンピースを散らす。

# 肉じゃが

レンジ+ヒーター加熱



**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約309kcal
塩分 約2.8g

牛薄切り肉 ・・・・・・・・・・・・・・・200g
じゃがいも・・・・・・・・・・・3個(450g)
たまねぎ・・・・・・・・・・・・1個(200g)
にんじん ・・・・・・・・・・・½本(100g)
A ┌酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
 │砂糖 ・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2～3
 │しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ4
 │だし汁・・・・・・・・・・・・・・・ 2カップ
 └(顆粒だしの場合は 小さじ⅔使用)
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

**2人分の作りかた**
だし汁は2カップのまま、その他の材料を半量にします。工程2で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

[自動メニューグループ：炒め物・煮物／煮込み料理]

## 1 下ごしらえをする

じゃがいもは皮をむき、4～8つ切りにし水にさらす。
たまねぎは8つ切り、にんじんは一口大に切り、肉は適当な大きさに切る。

## 2 煮込む

深めの耐熱容器に、下ごしらえをした材料とAを入れる。
落としぶたとふたをして庫内中央に置く。
(ふたを忘れると焦げ付きます)
※容器と落としぶたについて➡ P.204

あたためスタート を まわす ▶ 押す
煮込み料理　●加熱時間の目安 約60分

**ポイント!**
●アクが気になるときは、煮込む前に肉をフライパンでいためておきましょう
●肉は表面に出ないようにしましょう

●追加加熱の表示が消えたとき
➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43



# キーマカレー

レンジ加熱

**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約348kcal
塩分 約2.7g

A ┌にんじん ・・・・・・・・・・ ¼本(50g)
 │(5mmの角切り)
 │たまねぎ・・・・・・・・・ 1個(200g)
 │(みじん切り)
 │しょうが、にんにく ・・・・・・・ 各1片
 │(みじん切り)
 │豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・・300g
 │(塩、こしょうをして混ぜておく)
 │セロリ・・・・・・・・・・・ 1本(100g)
 │(筋を取り5mmの角切り)
 │トマト ・・・・・・・・・・小1個(180g)
 │(横半分に切り、ヘタと種を取り除き、1cmの角切り)
 └バター・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
市販のカレールー ・・・・・・・・・・・ 90g
(細かくきざむ)
プレーンヨーグルト・・・・・・・・・大さじ1
白ワイン・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

[レンジ]

## 1 下ごしらえをする

耐熱ガラス製ボールにAの材料を、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、肉、セロリ、トマト、バターの順に入れてラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして 押す ▶ まわして 押す
「レンジ」600W　約10～14分

## 2 煮る

下ごしらえをした具に、白ワイン、カレールーを加えてルーが溶けるまでよく混ぜる。
再びラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして 押す ▶ まわして 押す
「レンジ」600W　約5～7分

途中で2～3回混ぜる。
加熱後、プレーンヨーグルトを混ぜる。
仕上げに塩、こしょうで味を調える。

### ターメリックライスの作りかた

**材料**
(4人分)

カロリー(1人分) 約267kcal
塩分 0g

あたたかいご飯
・・・・・・・・・・約600g(約2合分)
ターメリックパウダー・・ 小さじ½
バター・・・・・・・・・・・・・小さじ2

1 深めの耐熱ガラス製ボールにご飯を入れる。
ターメリックパウダーを全体にふりかけ、バターを入れる。
2 給水タンクに水を入れる。
ラップなしで庫内中央に置く。
手動メニューの「レンジ」300Wスチームで約4分加熱。
取り出して全体を混ぜる。

# ビーフカレー

レンジ+ヒーター加熱



**材料**（4人分）

カロリー（1人分）約558kcal
塩分 約3.5g

- 牛バラ角切り肉 …… 250g
- 塩、こしょう …… 適量
- しょうが、にんにく …… 各適量（それぞれみじん切り）
- バター …… 適量
- たまねぎ …… 1½個（300g）
- にんじん …… ½本（100g）
- じゃがいも …… 1個（150g）
  （それぞれ乱切り　じゃがいもは水にさらす）
- バター …… 適量

ルー

- A 市販のカレールー …… 120g
- A 水 …… 3カップ
- 牛乳 …… 40～50ml

**2人分の作りかた**
水は3カップのまま、その他の材料を半量にします。工程4で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

［自動メニューグループ：炒め物・煮物／煮込み料理］

**1 下ごしらえをする**
肉に塩、こしょうをする。

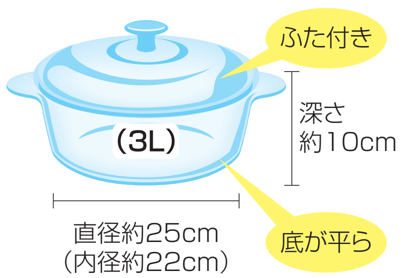
**2 いためる**
フライパンにバターを熱し、肉、しょうが、にんにくを強火でいため、取り出す。
バターを足し、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順にいためる。

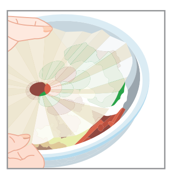
**3 ルーを溶かす**
深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして庫内中央に置く。
（あたためスタート）を まわして 押す ▶ まわして 押す
「レンジ」800W　約5～6分
加熱後、よく混ぜ、ルーを溶かしきる。

**4 煮込む**
ルーを溶かした耐熱容器にいためた肉、野菜を入れ、よく混ぜ合わせる。
肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。
（ふたを忘れると焦げ付きます）
（あたためスタート）を まわす ▶ 押す
煮込み料理
●加熱時間の目安 約60分
加熱後、牛乳を加えて混ぜる。

●追加加熱の表示が消えたとき
➡ 手動メニューの「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。

## 煮込みに使う容器、落としぶたについて



●ふきこぼれないように深めで側面がまっすぐな耐熱容器を使いましょう。

●材料がかぶるくらいの煮汁で煮込みましょう。
材料が煮汁から出ていると、焦げ付くことがあります。
煮汁が少ないときは必ず落としぶたをしましょう。

●穴をあけたクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を使います。
金属製の落としぶたは避けてください。

# つくねだんご

レンジ+ヒーター加熱



**材料**（10本分）

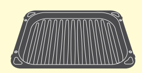
カロリー（1本分）約98kcal
塩分 約0.7g

- 鶏ひき肉 …… 400g
- 酒 …… 大さじ1
- しょうが汁 …… 小さじ2
- A 卵 …… M寸½個（正味25g）
- A パン粉 …… 大さじ1
- A みそ …… 大さじ2
- A 砂糖 …… 大さじ1⅓
- A しょうゆ …… 小さじ2
- A 片栗粉 …… 大さじ4

付け合わせ

- 青じそ …… 適量

**使用する付属品**
グリル皿（上段）



［グリル］

**1 下ごしらえをする**
ボールに肉と酒、しょうが汁を入れて混ぜ、しばらくおく。

**2 だんごを作る**
肉にAを混ぜ合わせ、よくねる。
20等分にして小さく丸め、グリル皿に並べる。

**3 焼く**
上段に入れる。
（あたためスタート）を まわして 押す ▶ まわして 押す
「両面上段」　約14～18分
焼き上がったらくしに刺し、盛り付ける。
※焼き色にムラがあるときは、残り時間2分くらいに、周囲と中央のつくねだんごを入れ替えるとよいでしょう。

# 鶏手羽元の香味焼き

レンジ+ヒーター加熱



**材料**（4人分）

カロリー（1人分）約213kcal
塩分 約1.6g

- 鶏手羽元 …… 12本

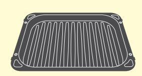
たれ

- しょうゆ …… ½カップ
- ごま油 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ3
- 青ねぎ、しょうが（みじん切り）…… 各大さじ1
- 豆板醤（とうばんじゃん） …… 小さじ2

付け合わせ

- 白髪ねぎ、チャービル、パプリカ（みじん切り）など …… 適量

**使用する付属品**
グリル皿（上段）



［グリル］

**1 下ごしらえをする**
味のしみ込みをよくするために、手羽元をフォークなどでついておく。

**2 たれに漬け込む**
たれの材料を混ぜる。
手羽元を途中上下を返しながら約1時間漬け込む。

**3 焼く**
漬け込んだ手羽元をグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
（あたためスタート）を まわして 押す ▶ まわして 押す
「両面上段」　約19～22分


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43（レンジ）、P.49（グリル）





# ミートローフ

レンジ+ヒーター加熱

## 材料
（6人分）

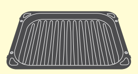
カロリー（1人分）約332kcal
塩分 約2.4g

合びき肉……500g
塩……小さじ1
A ┌ パン粉……1カップ(50g)
│ 牛乳……大さじ4
│ 卵……M寸1個(正味50g)
│ ウスターソース……大さじ1
│ トマトケチャップ……大さじ½
└ こしょう、ナツメグ……各少々
たまねぎ(みじん切り)……1個(200g)
バター……大さじ1
サラダ油……少々
ブロッコリー……2房
にんじん……¼本(50g)
ゆで卵……M寸3個

ソース
トマトケチャップ……大さじ2½
しょうゆ……大さじ½
ウスターソース……大さじ1½

付け合わせ
トマト、ベビーリーフなど……適量

## 使用する付属品
グリル皿（中段）



［グリル］

### 1 下ごしらえをする
ブロッコリーは、下ゆでして一口大に切る。
にんじんは1cm角の拍子木切りにして下ゆでする。

### 2 種を作る
フライパンにバターを熱し、たまねぎが薄茶色に
なるまで弱火でいため、冷ましておく。
肉と塩を混ぜてよくねったあと、いためたたまねぎと
Aを加えてよく混ぜる。

### 3 焼く
手にサラダ油を薄く付けて、生地をひとまとめにし、
中央にゆで卵、ブロッコリー、にんじんを入れて
グリル皿の上で形よく整える。（高さ4〜5cm）
中段に入れる。

（あたためスタート）を　まわして押す ▶ まわして押す
「両面中段」　約30分

竹ぐしを肉の中心に刺し、透明な肉汁が出てきたら
でき上がり。
お好みでソースをかける。

**ポイント!**
●肉は手で十分にねり合わせます。
よくねるほどねばりが出て、まとめやすく
なめらかに焼き上がります。
●肉の閉じ目を下にすると、亀裂が
入りにくくなります。


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49



# 串焼き（焼きとり）
（くし）

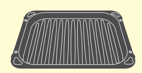
レンジ+ヒーター加熱

## 材料（4人分）

カロリー（1人分）約238kcal
塩分 約1.6g

鶏もも肉(24個に切る)……350g
白ねぎ(3cmに切る)……2本
たれ
A ┌ 酒……½カップ
│ 砂糖……10g
│ みりん……1カップ
│ しょうゆ……½カップ
│ たまりしょうゆ……大さじ2
└ (代わりにしょうゆでも可)
粉さんしょう……適量
竹ぐし……12本

## 使用する付属品
グリル皿（上段）



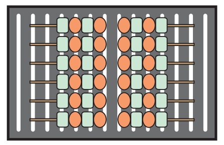
［グリル］

### 1 下ごしらえをする
白ねぎに包丁で細かく切り込みを入れる。
竹ぐしに、白ねぎ、肉、白ねぎ、
肉の順に刺す。（12本）



### 2 たれを作る
小鍋にAをすべて入れ、とろみが付くまで煮詰める。

### 3 焼く
くし刺しにした具に煮詰めたたれを
たっぷり付けて、図のようにグリル皿に
12本並べ、上段に入れる。



（あたためスタート）を　まわして押す ▶ まわして押す
「両面上段」　約12〜15分

焼き上がりに、もう一度たれをはけで塗る。
お好みで粉さんしょうをふりかけて、でき上がり。

tsuji



tsuji
辻調グループ校
濱本先生

**ADVICE［ 濱本先生のアドバイス ］**

両面から一気に焼くので裏返す必要もなく、柔かく焼けます。
数回たれに付ける手間もなく、簡単でおいしいレシピです。





# ローストチキン

ヒーター+スチーム加熱

## 材料
(6人分)

カロリー(1人分) 約376kcal
塩分 約2.3g

若鶏 ・・・・・・・・・・・・・ 1羽(約1.8kg)
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
(耐熱容器に入れ、ふたをする
手動メニューの「レンジ」500Wで
約30秒加熱)
たこ糸

**鶏を焼くときに周囲に置く野菜**
にんじん、たまねぎ、セロリ
(大きめの乱切り) ・・・・・・・・ 各100g
※油の飛び散りを防ぐための野菜です。
食べられません。
※野菜の分量で鶏の焼け具合が
変わります。分量は守ってください。

**付け合わせ**
プチトマト、セロリ、小たまねぎ、
にんじんのグラッセ、クレソン
など ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各少量

## 使用する付属品
**角皿**(下段)

[自動メニューグループ:高火力オーブン/ローストチキン]

### 1 予熱する
予熱時間:約20分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

給水タンクに満水まで水を入れる。

あたためスタート を まわす ▶ 押す
ローストチキン

### 2 下ごしらえをする
鶏の首をつけ根から切り落とし洗って水けをふく。
鶏の表面に小さじ1の塩とこしょう、
内臓側に小さじ1の塩をよくすり込み、内部まで
室温になじませる。
胸側を上にして形を整え、手羽は背中側に先を曲げ、
両足は胴に付け、くしで留めるか、たこ糸で縛る。

### 3 焼く
鶏の表面全体に溶かしたバターを塗る。
予熱完了後、鶏の胸を上にして角皿にのせ、
周りに野菜を置く。下段に入れる。

あたためスタート を ▶ 押す
●加熱時間の目安
約48分

竹ぐしを刺して、透明な肉汁が出たら焼き上がり。

●手動のとき➡「オーブン1段」予熱あり280℃で予熱し、
予熱完了後、下段に角皿を入れ、
230℃で約40~55分。



# 鶏のから揚げ

tsuji

レンジ+ヒーター加熱

## 材料
(4人分)

カロリー(1人分) 約317kcal
塩分 約1.8g

鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・500g
A「塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ⅔
　酒、しょうゆ・・・・・・・・・・各大さじ1
　こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
　にんにく(みじん切り)・・・・小さじ½
　卵・・・・・・・・・・M寸½個(正味25g)
片栗粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60g

## 使用する付属品
**グリル皿**(上段)

[自動メニューグループ:揚げ物/鶏のから揚げ]

### 1 下ごしらえをする
肉は筋切りをして4cm角(1個約30g)に切り、
Aとともにビニール袋に入れてよく混ぜ、
途中上下を返しながら約20分おく。

### 2 衣と肉を混ぜる
ボールに片栗粉と肉を入れ、表面の粉っぽさがなくなり
しっとりするまでよくもみ込む。

### 3 焼く
グリル皿に、肉を皮目を上にして間隔をあけて1つずつ並べ、
上段に入れる。

あたためスタート を まわす ▶ 押す
鶏のから揚げ
●加熱時間の目安
約16分

**市販のから揚げ粉を使う場合**

Aと片栗粉の代わりに、ビニール袋にから揚げ粉(肉を
柔らかくする酵素の入っていないタイプ)大さじ3と肉を
入れ、粉っぽさがなくなりしっとりするまでよくもみ込む。
仕上がり〈やや弱〉で焼く。

**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にし、工程3で
仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39



tsuji
辻調グループ校
宮崎先生

**ADVICE [ 宮崎先生のアドバイス ]**

鶏もも肉を切る前に、筋切りをすると肉の縮みが少なく
柔らかく仕上がります。
粉を付ける前にしっかりと下味を含ませると、
ふっくらジューシーな仕上がりになります。


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47(オーブン)、P.49(グリル)





# 鶏の照り焼き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

**材料**
(4人分)

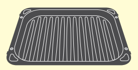
カロリー(1人分) 約259kcal
塩分 約0.8g

鶏もも肉 ・・・・・・・・・ 2枚(1枚250g)

**たれ**
しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
みりん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1

**付け合わせ**
ししとうがらし ・・・・・・・・・・・・・・ 適量

**使用する付属品**
グリル皿(上段)



**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にし、工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

[自動メニューグループ：焼き物／鶏の照り焼き]

## 1 下ごしらえをする

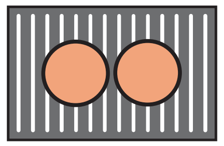
鶏の塩焼きと同じ要領で下ごしらえをする。➡ P.211

## 2 たれに漬け込む

たれを合わせる。肉を途中上下を返しながら約30分漬け込む。
(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)

## 3 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
漬け込んだ肉を皮目を上にして図のように中央に寄せてグリル皿に並べ、上段に入れる。



あたためスタート を まわす ▶ 押す
鶏の照り焼き

●加熱時間の目安
約14分

●手動のとき➡ グリル「両面上段」で、約12～15分。
●骨付き鶏もも肉は手動メニューの「オーブン」で➡ P.53

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49





# 鶏の塩焼き

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

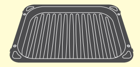
**材料**
(4人分)

カロリー(1人分) 約250kcal
塩分 約1.6g

鶏もも肉 ・・・・・・・・・ 2枚(1枚250g)
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

**付け合わせ**
青じそ、青ねぎ ・・・・・・・・・・・・・ 適量

**使用する付属品**
グリル皿(上段)



**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にし、工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

[自動メニューグループ：焼き物／鶏の塩焼き]

## 1 下ごしらえをする

肉の厚い部分に切れ目を入れ、平らにする。
皮目を上にして、フォークでところどころに穴をあける。
(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)

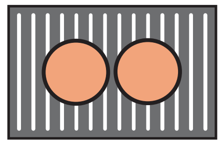


## 2 下味を付ける

肉に塩をすり込み、室温で約30分おく。

## 3 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
肉を皮目を上にして図のように中央に寄せてグリル皿に並べ、上段に入れる。



あたためスタート を まわす ▶ 押す
鶏の塩焼き

●加熱時間の目安
約17分

●他の肉料理に比べ、このメニューは油の飛び散りがはげしいため、加熱後に自動メニューの「お手入れ/天井」でのお手入れをおすすめします。(➡ P.56)

●手動のとき➡ グリル「両面上段」で約10～12分加熱後、さらに「上面グリル」で約6分。

**ポイント!**
野菜を肉の周りに置いて焼いてもよいでしょう。
加熱後、添えて一緒に食べられます。
たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パプリカ、さつまいもなどお好みで。
約2cmの厚さに切ります。
(くし切りや一口大に)
根菜類は火が通りにくいので、8mm～1cm程度の厚さに切りましょう。
置く野菜は200～250gまでにしてください。





# ローストビーフ

ヒーター加熱

## 材料
(8人分)

カロリー(1人分) 約357kcal
塩分 約0.7g

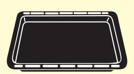
牛ロース肉または牛もも肉‥‥800g
(固まり)
おろしにんにく‥‥‥‥‥‥‥‥1片
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
サラダ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
A［にんじん‥‥‥‥‥½本(100g)
(5mmの短冊切り)
セロリ‥‥‥‥‥‥1本(100g)
(葉、茎も使用/5cmに切る)
たまねぎ‥‥‥‥‥½個(100g)
(8等分する)

グレービーソース
B［赤ワイン、水‥‥‥‥各½カップ
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
(またはウスターソース)

バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
ねりからし‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

付け合わせ
ベイクドポテトなど‥‥‥‥‥‥適量

使用する付属品
角皿(下段)



［オーブン］

### 1 下ごしらえをする
肉に塩、こしょう、にんにく、サラダ油をすり込む。
角皿に油(分量外)を少し塗り、肉をのせて周囲にAを置く。
※もも肉の場合は、肉の上に牛脂(分量外)を薄く広げてのせる。

### 2 予熱する
予熱時間：約14分

**予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。**

あたためスタート を まわして 押す「オーブン1段」 ▶ 押す 予熱あり ▶ まわして 押す 250℃

### 3 焼く
予熱完了後、肉をのせた角皿を下段に入れる。

あたためスタート を まわして 押す 約20〜30分

※金ぐしを肉の中央まで刺し、約10秒くらいで抜いてくしを手首にあてて生ぬるければ焼けている。
(冷たい場合は加熱時間を追加)

加熱後、アルミホイルに包み、15〜20分おいて蒸らす。

### 4 ソースを作る
角皿にたまった肉汁にBを加えて、焦げた部分を木べらでこそげ取る。
野菜ごと鍋に移し、バター大さじ1を加えて火にかける。
沸とうしたら火を弱め、約5分煮たあと、こし器でこす。
ねりからし、塩、こしょうで味を調える。


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47(オーブン)、P.49(グリル)



# ハンバーグ

レンジ+ヒーター加熱

tsuji

## 材料
(4個分)

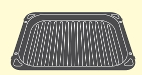
カロリー(1個分) 約347kcal
塩分 約0.5g

ひき肉(牛280g／豚120g)
※牛：豚=7:3がおいしさのコツ

たまねぎ‥‥‥‥‥‥‥1個(200g)
バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
パン粉‥‥‥‥‥‥‥1カップ(50g)
牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥½カップ
卵‥‥‥‥‥‥‥M寸1個(正味50g)
ナツメグ、塩、こしょう‥‥‥各適量

付け合わせ
きのことさやいんげんのソテー
にんじんのグラッセ

使用する付属品
グリル皿(上段)

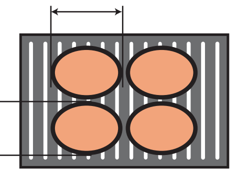


［自動メニューグループ：焼き物／ハンバーグ］

### 1 下ごしらえをする
たまねぎをみじん切りにし、バターで薄茶色になるまでしっかりいため、冷ましておく。
パン粉は牛乳でふやかしておく。

### 2 材料を混ぜる
ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
いためたたまねぎ、パン粉、溶きほぐした卵を加え、ナツメグで味を調える。

### 3 焼く
生地を4等分し、約10×12cm、厚さ1.5cmほどになるように平らに成形しながら中の空気を抜く。
グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。




あたためスタート を まわす ハンバーグ ▶ 押す

●加熱時間の目安
約16分

●焼き色を薄めにし、ジューシーに仕上げています。お好みのソースをかけてもよいでしょう。
●手動のとき➡ グリル「両面上段」で、約15〜18分。

2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39



tsuji
辻調グループ校
若林先生

ADVICE［若林先生のアドバイス］

ジューシーに仕上げるには、ハンバーグの生地になるひき肉に塩、こしょうをしてからのねりかたがポイントです。
よくねってください。



豚キムチの春巻きをアレンジして

## えびの春巻き

［自動メニューグループ：揚げ物／春巻き］ レンジ+ヒーター+スチーム加熱

**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約180kcal
塩分 約0.6g

| | |
|---|---|
| えび | 100g |
| 鶏ひき肉 | 90g |
| たまねぎ（みじん切り） | 70g |
| にら（細かく切る） | 60g |
| A しょうゆ、砂糖 | 各小さじ⅔ |
| A ごま油 | 小さじ¾ |
| A 酒、片栗粉 | 各大さじ½ |
| A 顆粒（かりゅう）鶏ガラスープ | 小さじ⅓ |
| A 塩、こしょう、おろししょうが | 各適量 |

衣

| | |
|---|---|
| 春巻きの皮 | 8枚 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 薄力粉（同量の水で溶く） | 適量 |

1 えびの背わたを取って細かく刻む。
刻んだえび、肉、野菜を混ぜ合わせ、Aをまぶし、よく混ぜる。
春巻きの皮を対角線に半分に切る。
調味した材料を16等分にする。

2 春巻きの皮の切った部分を手前にして、中央部に具をのせ、両端を折り込んでゆるめに巻き込み、巻き終わりを水溶き薄力粉で止める。
表面を手の平で押さえて平らにする。
（薄く成形すると、パリッと焼き上がります）
表面と裏面にはけでサラダ油を軽くひと塗りする。

3 グリル皿に並べて上段に入れ、豚キムチの春巻きの要領で焼く。

**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にし、工程3で
仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

## 牛肉のキムチ炒（いた）め

レンジ加熱



**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約300kcal
塩分 約1.2g

| | |
|---|---|
| 牛肉薄切り | 200g |
| 白菜のキムチ | 小1袋（200g） |
| にら（またはわけぎ） | 1束（100g） |
| 酒 | 大さじ2 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |

［レンジ］

1 **下ごしらえをする**
肉は2cm大に切り、酒とサラダ油をふりかけて
よくほぐす。
白菜のキムチは1cm大に切り、にらは3cmに切る。

2 **加熱する**
耐熱ガラス製ボールに肉と野菜を入れてよく混ぜ、
ラップをして庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す
「レンジ」800W　約3分30秒～4分30秒

でき上がりにごま油をふりかける。

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43（レンジ）、P.49（グリル）

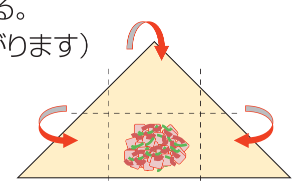



## 豚キムチの春巻き

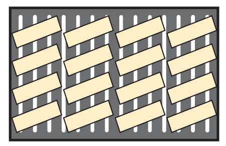
［自動メニューグループ：揚げ物／春巻き］ レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1 **下ごしらえをする**
肉は1cm幅、キムチはしっかり水けを絞って1cm幅に切る。
にらは細かく切って、Aをよくまぶしておく。
春巻きの皮を対角線に半分に切る。
調味した材料を16等分にする。

2 **具を包む**
春巻きの皮の切った部分を手前にして、中央部に具をのせ、
両端を折り込んでゆるめに巻き込み、巻き終わりを
水溶き薄力粉で止める。
表面を手の平で押さえて平らにする。
（薄く成形すると、パリッと焼き上がります）
表面と裏面にはけで
サラダ油を軽くひと塗りする。



3 **焼く**
給水タンクに満水まで水を入れる。
少し斜めにして、グリル皿に16個並べ、
上段に入れる。



あたためスタート を まわす（春巻き） ▶ 押す
●加熱時間の目安
約14分

4 **仕上げる**
焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で
油を切る。

**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約269kcal
塩分 約1.4g

| | |
|---|---|
| 豚バラ肉（薄切り） | 140g |
| 白菜のキムチ | 140g |
| にら | 40g |
| A しょうゆ | 小さじ2 |
| A 酒 | 大さじ1 |
| A ごま油 | 小さじ1 |
| A 片栗粉 | 大さじ½ |

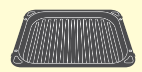
衣

| | |
|---|---|
| 春巻きの皮 | 8枚 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 薄力粉（同量の水で溶く） | 適量 |

付け合わせ

| | |
|---|---|
| レモン、香菜（しゃんつぁい）（パクチー） | 適量 |

**使用する付属品**
グリル皿（上段）



**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にし、工程3で
仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39





# 串（くし）かつ

レンジ+ヒーター加熱

## 材料
（4人分）

カロリー（1人分）約282kcal
塩分 約0.7g

**豚の串（くし）かつ（4本分）**
豚ヒレ肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
たまねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 80g
塩、こしょう ・・・・・・・・・・・・・・ 各適量

**鶏の串（くし）かつ（4本分）**
鶏ささ身 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 160g
梅肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ½
青じそ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4枚
塩、こしょう ・・・・・・・・・・・・・・ 各適量

**衣**
薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40g
卵 ・・・・・・・・・・ M寸½個（正味25g）
牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100ml
パン粉（細目）・・・・・・・・・・・・・・ 60g
サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3

竹ぐし ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8本

**付け合わせ**
ミニトマト、
野菜スティック（きゅうり、にんじん）、
レモン、ラディッシュ ・・・・・・・・・ 適量

**使用する付属品**
グリル皿（上段）

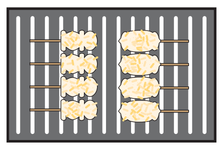
**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にし、工程3で
仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

［自動メニューグループ：揚げ物／とんかつ］〈強〉

### 1 下ごしらえをする
肉、たまねぎを小さめの一口大に切り、8等分にする。
くしにたまねぎ、肉、たまねぎ、肉の順番に刺し、
両面に塩、こしょうをする。
ささ身を小さめの一口大に切り、16等分にする。
くしにささ身を4切れ刺し、上面に梅肉を薄く塗り、
上に青じそを巻く。反対側に軽く塩、こしょうをする。

### 2 衣を作る
ボールに卵を溶き、牛乳を半量混ぜる。
薄力粉を入れ、ダマにならないようしっかり混ぜる。
残りの牛乳を混ぜる。

### 3 パン粉を付け、焼く
ボールにパン粉とサラダ油を入れ、
よく混ぜる。
くしに刺した肉に衣を付け、
パン粉をまんべんなくまぶす。
グリル皿の上に8本並べる。
（ささ身のくしは青じその面を下にして並べる）
上段に入れる。



あたためスタート を まわす（とんかつ）▶ 2度押す 仕上がり（〈強〉）▶ 押す
●加熱時間の目安
約18分

### 4 仕上げる
焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で
油を切る。


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49



# ミンチカツ

レンジ+ヒーター加熱

## 材料
（4人分）

カロリー（1人分）約466kcal
塩分 約0.8g

A［合びき肉 ・・・・・・・・・・・・・ 400g
たまねぎ ・・・・・・・・・・・・・ 200g
バター・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 100ml
パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・ 50g
溶き卵・・・・・ M寸1個（正味50g）
ナツメグ・塩・こしょう・・・・・・・ 各適量

**衣**
薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
溶き卵・・・・・・・・ M寸1個（正味50g）
パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60g
サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2

**付け合わせ**
イタリアンパセリ、グリーンアスパラガス、
パプリカ（赤、橙）、フランスパン ・・ 適量

**使用する付属品**
グリル皿（上段）

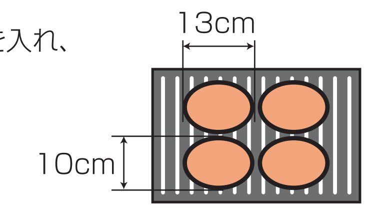
**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にし、工程3で
仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

［自動メニューグループ：揚げ物／ミンチカツ］

### 1 下ごしらえをする
たまねぎをみじん切りにし、バターで薄茶色になるまで
よくいため、冷ましておく。
パン粉は牛乳でふやかしておく。

### 2 種を作る
ボールに肉と下ごしらえをした材料、溶き卵を入れ、
よく混ぜ合わせる。
塩、こしょう、ナツメグで味を調える。
生地を4等分にし、10×12cm、厚さ1.5cm程度に
なるように平らに成形しながら中の空気を抜く。

### 3 衣を付けて、焼く
ボールにパン粉とサラダ油を入れ、
よく混ぜておく。
でき上がった種に、薄力粉、
溶き卵、パン粉の順で
衣を付ける。




約10×13cm、厚さ2cm程度に成形し直す。
（焦げやすくなるため、厚さは2cm以上にしないでください）
グリル皿の中央に並べて、上段に入れる。

あたためスタート を まわす（ミンチカツ）▶ 押す
●加熱時間の目安
約20分

### 4 仕上げる
肉の脂で底面がベタ付くため、焼き上がったらすぐ、
ペーパータオルを敷いたあみの上で油を切る。





# とんかつ

レンジ+ヒーター加熱

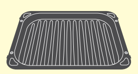
## 材料
（4人分）

カロリー（1人分）約532kcal
塩分 約0.7g

豚ロース肉 ‥‥‥ 4枚（約100g程度）
塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥ 各適量
薄力粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量
溶き卵
‥‥ M寸2～3個（正味100～150g）

衣
パン粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 90～120g
サラダ油 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ3～4

付け合わせ
サラダ（キャベツ、にんじん、しそ）‥ 適量
トマト、チャービル、ソース ‥‥‥ 適量

## 使用する付属品


グリル皿（上段）

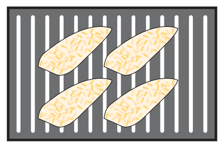
### 2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

［自動メニューグループ：揚げ物／とんかつ］

### 1 下ごしらえをする
肉をしっかり筋切りする。
肉をたたいて8mmぐらいの厚さにする。

### 2 衣を二重に付ける（ポイント参照➡ P.219）
ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
肉に塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。さらに手のひらの上に肉をのせ、表面に指で溶き卵を薄く塗るようにして両面に卵を付ける。パン粉をしっかり付け衣を二重にする。

### 3 焼く
衣を付けた肉を、図のようにできるだけ中央に寄せてグリル皿に並べ、上段に入れる。



**ポイント!**
衣がふくらんで焼きムラが出ることがあります。
衣を付けたあと、上面の衣に竹ぐしなどで数か所、空気穴をあけておくときれいな焼き上がりになります。

あたためスタート を まわす とんかつ ▶ 押す
●加熱時間の目安
約16分

### 4 仕上げる
焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で油を切る。

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49

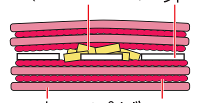


# ミルフィーユとんかつ

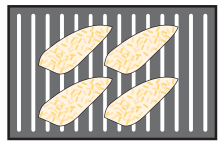
［自動メニューグループ：揚げ物／とんかつ］

### 1 下ごしらえをする
卵を固ゆでし、薄切りにして4つに分けておく。
肉は切らずに100gずつに分けておく。

### 2 具を重ねる
肉を広げて塩、こしょうをする。
右図のように肉、ソース、卵、チーズを重ねる。
（チーズやピザソースがはみ出ると底面がベタつきます）
なるべく高さが低くなるようにし、4つ作る。
上面にも軽く塩、こしょうをする。




### 3 衣を付け、焼く
ボールにパン粉とサラダ油を入れ、混ぜておく。
でき上がった具材に、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
（➡ 下記ポイント参照）
図のようにできるだけ中央に寄せてグリル皿に並べ、上段に入れる。



あたためスタート を まわす とんかつ ▶ 押す
●加熱時間の目安
約16分

### 4 仕上げる
肉の脂で底面がベタ付くため、焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で油を切る。

レンジ+ヒーター加熱

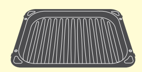
## 材料
（4個分）

カロリー（1個分）約466kcal
塩分 約0.8g

豚ロース肉（しょうが焼き用）‥‥400g
卵 ‥‥‥‥‥‥ M寸1個（正味50g）
ナチュラルチーズ（ピザ用）
‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 20g（大さじ2）
ピザソース（市販品）‥25g（大さじ1½）
塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥ 各適量

衣
薄力粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量
溶き卵 ‥‥‥‥‥ M寸1個（正味50g）
パン粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 60g
サラダ油 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2

付け合わせ
キャベツ、トマト、レモンバーム ‥ 適量

## 使用する付属品


グリル皿（上段）

### 2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

**ポイント!**
衣を付けるときは
薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。（余分な粉ははたく）
次に溶き卵も薄く付け、最後にパン粉をすき間なく付けるのがうまく焼き上げるポイントです。

# 肉巻き野菜

レンジ+ヒーター加熱



**材料**（4人分）

カロリー（1人分）約399kcal
塩分 約1.1g

| | |
|---|---|
| 豚バラ薄切り肉 | 400g |
| グリーンアスパラガス | 8本 |
| にんじん | ¼本（50g） |
| 塩 | 小さじ⅔ |
| こしょう | 少々 |

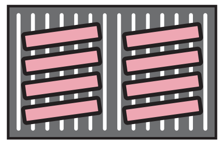
付け合わせ
レモン、トマト、スナップえんどう、ハナッコリーなど ……… 適量

**使用する付属品**
グリル皿（上段）

［自動メニューグループ：焼き物／肉巻き野菜］

## 1 下ごしらえをする

グリーンアスパラガスは半分の長さに、
にんじんはグリーンアスパラガスの長さに合わせて
マッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。
肉を8等分し、少しずつずらして、
グリーンアスパラガスの長さに合わせて敷き詰め、
塩、こしょうをする。
グリーンアスパラガスとにんじんを
のせて端から巻き、グリル皿の中央に
寄せるように均等に並べる。



## 2 焼く

グリル皿を、上段に入れる。

（あたためスタート）を　まわす　▶　押す
肉巻き野菜

●加熱時間の目安
約14分

●手動のとき➡ グリル「両面上段」で、約14～17分。

2人分の作りかた
すべての材料を半量にし、工程2で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

# スペアリブ

レンジ+ヒーター加熱



**材料**（4人分）

カロリー（1人分）約469kcal
塩分 約1.2g

| | |
|---|---|
| 豚肉 スペアリブ（長さ8cmの物） | 700g |

たれ

| | |
|---|---|
| しょうゆ、赤ワイン、ウスターソース | 各大さじ3 |
| トマトケチャップ、サラダ油 | 各大さじ1½ |
| にんにく | 1片 |
| ねりからし | 小さじ1弱 |
| ナツメグ、こしょう | 各少々 |

※市販のスペアリブのたれでも可。

付け合わせ
オレンジ、レタスなど ……… 適量

**使用する付属品**
グリル皿（上段）

［グリル］

## 1 たれに漬け込む

にんにくをすりおろし、たれを混ぜる。
肉を途中上下を返しながら約2時間漬け込む。

## 2 焼く

漬け込んだ肉をグリル皿の中央に寄せて並べ、
上段に入れる。

（あたためスタート）を　まわして 押す「両面上段」　▶　まわして 押す 約20～25分



# 焼き豚

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

**材料**（8人分）

カロリー（1人分）約263kcal
塩分 約0.8g

| | |
|---|---|
| 豚肩ロース（固まり） | 700g |
| 塩 | 4g |
| はちみつ（仕上げにかける） | 大さじ4 |

たれ

| | |
|---|---|
| 塩 | 小さじ½ |
| しょうゆ | 大さじ8 |
| はちみつ | 大さじ4 |
| こしょう | 少々 |
| ごま油 | 大さじ2 |
| にんにくチップ（市販品）（細かくつぶす） | 大さじ2 |
| たまねぎ（みじん切り） | ¼個（50g） |
| 切りごま（すりごまでも可） | 大さじ2 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |

付け合わせ

| | |
|---|---|
| 白髪ねぎ | 適量 |
| 香菜（シャンツァイ）（パクチー） | 適量 |

**使用する付属品**
グリル皿（中段）

［自動メニューグループ：焼き物／焼き豚］

## 1 下ごしらえをする

肉は繊維に沿って4等分し、
フォークなどで刺しておく。



4gの塩をすり込んで約1時間おく。
肉の表面に出てきた水分をよく
ふき取り、ボールに合わせたたれに
途中上下を返しながら約1時間
漬け込む。



## 2 焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
漬け込んだ肉を、グリル皿の中央に寄せ気味に並べ、
中段に入れる。

（あたためスタート）を　まわす　▶　押す
焼き豚

●加熱時間の目安
約27分

たれにはちみつが入っているため、焼き上げ途中に
グリル皿のたれが焦げ、においがする場合があります。

焼き上がれば表面にはちみつをかけ、切り分ける。

●手動のとき➡ グリル「両面中段」で、約27～30分。

**ADVICE**［宮崎先生のアドバイス］



辻調グループ校
宮崎先生

厚みをそろえて肉を切ることがポイントです。
味付けをする前に、肉をフォークなどで刺しておくと
味がしみ込みやすくなり、肉も柔らかく焼き上がります。

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49 

IDEA COOKING

必見！オーブンとレンジの便利わざ

### ■豆腐の水切り
揚げ物・いため物に
①耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
②1丁（約400g）につき、手動メニューの「レンジ」600Wで約2〜3分。（½丁のときは約1分〜1分30秒）
③ペーパータオルで包み、皿にのせ、重し（皿1枚）をし、約5分おく。



### ■にんにくの臭み抜き
刺激臭が消えて使いやすくなります
①薄皮を付けたまま、ラップに包み庫内中央に置く。
②1片につき、手動メニューの「レンジ」500Wで約10秒。（大きさによって様子を見ながら）



### ■めんたいこの解凍
①冷凍めんたいこ3腹（約80〜100g）を耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
②「仕上がり」ボタンを押してダイヤルで「15〜25℃」に合わせて「スタート」ボタンを押す。



### ■アイスクリームを食べやすく
スプーンが入る状態にします
①アイスクリーム（200〜500ml）のふたを取り、庫内中央に置く。
②「仕上がり」ボタンを押してダイヤルで「−10℃」または「−5℃」に合わせて「スタート」ボタンを押す。




### ■バターを溶かす
①細かく切り、耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。
②50gにつき手動メニューの「レンジ」500Wで様子を見ながら約30〜40秒加熱。
※サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

### ■チョコレートを溶かす
①耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
②手動メニューの「レンジ」500Wで約40秒〜1分。
※固さは牛乳の量で調節する。



### ■干ししいたけを戻す
水で戻すより早くてふっくら
①耐熱容器に入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
②手動メニューの「レンジ」600Wで約20〜30秒、様子を見ながら加熱。
※戻し汁は、だし汁に。



### ■オーブンで異なるメニューを同時に焼く
●加熱温度と時間が、ほぼ同じメニューで。
●火の通りにくい野菜は、ゆでるなど下ごしらえを。
●肉や魚は、たれやソースにつけて焼く。
●均等に間隔をあけて、たくさん並べすぎないようにする。
●分量を変えるときは、2メニューとも同じように。
※焼けかたが異なるときは、焼けた方を先に庫内から出す。



### ■お菓子（せんべい）の乾燥
パリッと乾燥
①耐熱皿に重ならないように並べ、ラップなしで庫内中央に置く。
②手動メニューの「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱。

### ■あべかわもち
もちがふくれてきたらでき上がり
①もち2切れ（100g）を水につける。（もちが固い場合には30分くらい）
②きな粉と砂糖、塩を混ぜ合わせ、もちにからめる。くっつかないようにラップを敷いた耐熱皿に並べ、庫内中央に置く。
③ラップなしで手動メニューの「レンジ」600W、約1分〜1分30秒加熱。仕上げにもう一度きな粉をからめる。

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43




# 野菜ピクルス

レンジ加熱




［レンジ］

**1 下ごしらえをする**
きゅうり、パプリカ、大根、キャベツは適当な大きさに切る。
にんじんは薄めの輪切りにする。

**2 加熱する**
深めの耐熱容器にすべての材料を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

（あたためスタート）を まわして 押す ▶ まわして 押す
「レンジ」600W　約8〜12分

加熱後、ガラスか陶器製の密閉できる容器に汁ごと入れ、冷ましてから、冷蔵庫で冷やす。漬け加減はお好みで。

**野菜ピクルスをアレンジして**

**きのこピクルス**
野菜とお好みのきのこを混ぜて350gにし、同様に加熱し、きのこピクルスに。

**カレーピクルス**
漬け汁に粉末のカレー粉小さじ1を混ぜて同様に加熱し、カレーピクルスに。

**材料**
（4人分）
カロリー（1人分）約66kcal
塩分 約1.0g

きゅうり、パプリカ、大根、
キャベツ、にんじんなど
…………………合わせて350g
漬け汁
酢（米酢など）…………………350g
砂糖 …………………………80g
赤とうがらし…………………少々
塩、こしょう…………………少々
ローリエ ……………………1枚

**ポイント!**
酸味が気になるときは、酢350gを酢250gと水100gに変えてもよいでしょう。

# きゅうりのピリリ漬け

レンジ加熱



［レンジ］

**1 加熱する**
きゅうりは板ずりしてラップに包む。
耐熱性の平皿にのせ庫内中央に置く。

（あたためスタート）を まわして 押す ▶ まわして 押す
「レンジ」600W　約2〜3分

加熱後、冷水に放し、食べやすい長さに切って水けを絞る。

**2 たれに漬ける**
Aと赤とうがらしを混ぜ、きゅうりを漬ける。

**材料**
（4人分）
カロリー（1人分）約32kcal
塩分 約0.9g

きゅうり…………2〜3本（200g）
A［酢…………………………大さじ3
　砂糖 ………………………大さじ1
　スープ……………………½カップ
　（中華スープの素を使う場合は
　　小さじ½使用）
　しょうゆ…………………大さじ1
　塩…………………………少々
　ラー油……………………少々
赤とうがらし（輪切り）…………少々

# 酢ごぼう

レンジ加熱



**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約105kcal
塩分 約1.5g

| | |
|---|---|
| ごぼう | 300g |
| A 水 | 大さじ5 |
| 酢 | 大さじ5 |
| 砂糖 | 大さじ6 |
| 塩 | 小さじ1強 |
| クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙) | |

[レンジ]

## 1 下ごしらえをする

ごぼうは皮をむいて3～4cmの長さに切る。
酢水につけてアクを抜いておく。

## 2 煮る

深めの耐熱容器にごぼうを並べ、落としぶたをして、
ふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.204

あたためスタートを まわして押す「レンジ」600W ▶ まわして押す 約3～4分

加熱後水分を捨て、Aを入れる。
再び落としぶたをして庫内中央に置く。

あたためスタートを まわして押す「レンジ」600W ▶ まわして押す 約4～6分

### 酢れんこん



●れんこん(7～8mmの厚さの輪切り)でもOK。

# 即席漬け

レンジ加熱



**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約12kcal
塩分 約0.2g

| | |
|---|---|
| キャベツ、きゅうり、にんじん | 合わせて200g |
| 赤とうがらし | 1本 |
| だし昆布 | 適量 |
| 塩、しょうゆ | 各少々 |

[レンジ]

## 1 下ごしらえをする

キャベツ、きゅうり、にんじんは食べやすい大きさに切る。
赤とうがらしは種を除いて輪切りにする。
だし昆布はせん切りにする。

## 2 加熱する

耐熱容器に下ごしらえした材料を入れ、
塩、しょうゆを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタートを まわして押す「レンジ」600W ▶ まわして押す 約2～4分

加熱後、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。

# 白菜のオイスターソースあえ

レンジ+スチーム加熱



**材料**(2人分)

カロリー(1人分) 約100kcal
塩分 約0.8g

| | |
|---|---|
| 白菜(4cmに切る) | 100g |
| 合びき肉 | 50g |
| A 砂糖 | 小さじ1½ |
| しょうゆ、オイスターソース、ごま油、片栗粉 | 各小さじ1 |
| 水 | 大さじ1 |

[レンジ]

## 1 下ごしらえをする

直径20cmくらいの深めの耐熱容器に、肉と
Aを入れてよくほぐし、その上に白菜を広げる。

## 2 加熱する

給水タンクに満水まで水を入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタートを まわして押す「レンジ」300Wスチーム ▶ まわして押す 約7分30秒～8分30秒

加熱後、よく混ぜる。

# 枝豆

レンジ加熱



**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約37kcal
塩分 約0.7g

| | |
|---|---|
| 枝豆 | 200g |
| 塩(塩もみ用) | 2～4g |

[レンジ]

## 1 下ごしらえをする

枝豆は、洗って塩もみをし、5～10分おく。

## 2 枝豆をゆでる

耐熱性の平皿の上に平らに広げてラップをし、
庫内中央に置く。

あたためスタートを まわして押す「レンジ」600W ▶ まわして押す 約3～5分

加熱後、うちわなどで冷ます。(色よく仕上げるために)

●100g以下のときは手動メニューの「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。
●必ず平皿にのせてください。
●季節や野菜の保存状態により、仕上がりが異なります。

 ■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43

# 青菜のあえ物

レンジ加熱



**材料**
（4人分）
カロリー（1人分）約50kcal
塩分 約0.7g

小松菜 ･････････････････300g
A ごま油･･･････････････ 大さじ1
酒･･･････････････････ 大さじ1
しょうゆ･･････････････ 大さじ1
砂糖･･････････････････小さじ½

［自動メニューグループ：解凍・ゆで野菜／ゆで葉果菜］

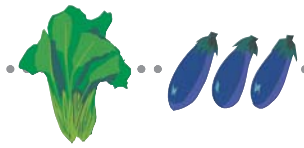
1 **小松菜をゆでる**
小松菜は、葉と茎を交互に重ねてラップに包む。
耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

あたためスタート を まわす ▶ 押す　●加熱時間の目安 約4～6分
ゆで葉果菜

2 **あえる**
加熱後冷水にさらし、水けを切ってから軽く絞る。
3～4cmに切り、Aであえる。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約5～6分。

**冷蔵庫の野菜で**



冷蔵庫にある物や買い置きの野菜を使って手軽に作れる
「あえ物」を作ってみましょう。
簡単にスピーディーに作れます。
お好みのたれやドレッシングであえてもよいでしょう。

# さやいんげんのごまみそあえ

レンジ加熱



**材料**
（4人分）
カロリー（1人分）約55kcal
塩分 約0.8g

さやいんげん（筋を取る）･････150g
塩･･･････････････････････ 適量
たまねぎ･･････････････････50g
（薄切りにし、水にさらす）

ごまみそ
すりごま（白）････････････大さじ1
白みそ ･･････････････････大さじ2
砂糖 ････････････････････ 大さじ½
酒･･･････････････････････大さじ1

［自動メニューグループ：解凍・ゆで野菜／ゆで葉果菜］〈強〉

1 **さやいんげんをゆでる**
さやいんげんは軽く塩をしてラップに包む。
耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

あたためスタート を まわす ▶ 1度押す 仕上がり ▶ 押す　●加熱時間の目安 約2～3分
ゆで葉果菜　〈強〉

加熱後冷水にさらし、水けを切ってから
適当な長さに切る。

2 **あえる**
ごまみその材料を合わせてすり、水けを切った
たまねぎとさやいんげんにあえる。

●たまねぎの辛みが気になるときは、
手動メニューの「レンジ」600Wで約1分加熱します。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約2～3分。



■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43

# 季節の野菜サラダ（4種）

レンジ+スチーム加熱

**材料**
（4人分）

## ■キャベツのさっぱりサラダ
カロリー（1人分）約94kcal
塩分 約1.1g

キャベツ（3cmの色紙切り）････300g
たまねぎ（薄切り）･･････････100g
ドレッシング
オリーブ油･･････････････大さじ1～2
レモン汁････････････････大さじ1
塩･･････････････････････小さじ½
粗びきこしょう、砂糖 ････････各少々
A
薄切りハム（適当な大きさに切る）･･2～3枚

## ■かぼちゃのサラダ
カロリー（1人分）約154kcal
塩分 約0.3g

かぼちゃ（拍子木切り）･･･････300g
にんじん（太めのせん切り）････100g
ドレッシング
粒コーン缶（水けを切る）･･････50g
ヨーグルト、マヨネーズ････各大さじ2
砂糖、塩、酢 ･･････････････各少々
A
レーズン ･･････････････････ 適量
（湯で戻し、水けを切る）

## ■きのこのサラダ
カロリー（1人分）約45kcal
塩分 約0.2g

しめじ、まいたけ、えのき ･･･各100g
（ほぐす）
生しいたけ（せん切り）･･･････100g
にんにく（包丁でつぶす）･･･････1片
バター････････････････････大さじ1
ドレッシング
こしょう、しょうゆ ･･･････････各少々
A
あさつき（小口切り）････････････適量
※加熱後、にんにくは取り出します。

## ■根菜和風サラダ
カロリー（1人分）約133kcal
塩分 約1.4g

ごぼう（細めのせん切り）･･････150g
れんこん（いちょう切り）･･････150g
（ごぼうとれんこんは水につけておく）
にんじん（せん切り）･････････100g
たれ
しょうゆ、みりん･････････各大さじ2
砂糖、ごま油、いりごま････各大さじ1
A
赤とうがらし（輪切り）･････････適量




［レンジ］

1 **加熱する**
給水タンクに満水まで水を入れる。
お好みの野菜を耐熱性の平皿（直径20～25cm）に入れ、
ラップなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す
「レンジ」300Wスチーム　約13～15分

加熱後、よく混ぜて水けを切る。

2 **ドレッシング（たれ）を作る**
ドレッシング（たれ）の材料を混ぜる。

3 **あえる**
加熱した野菜にお好みでAを加えて混ぜ、
ドレッシング（たれ）とあえる。

**ポイント！**
●お好みの野菜に変えて、アレンジしましょう。
野菜の分量は合わせて400gにします。
●根菜類は火が通りにくいため
細かく切りましょう。
●「根菜和風サラダ」のごぼう、れんこんは市販の
きんぴら用水煮でもよいでしょう。

# なすのピリカラあえ

レンジ加熱



**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約65kcal
塩分 約0.7g

なす ・・・・・・・・・・・・ 4〜5個（400g）
サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
A おろしにんにく ・・・・・・・・ 小さじ½
　おろししょうが ・・・・・・・・ 小さじ½
　しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
　酢 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
　砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
白ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1本
豆板醤（とうばんじゃん） ・・・・・・・・・・・ 適量（お好みで）

［自動メニューグループ：解凍・ゆで野菜／ゆで葉果菜］〈強〉

**1 下ごしらえをする**
なすは、へたを切り落とし、10cmの長さで縦に6つに切ったあと、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。
白ねぎは斜めに切り、せん切りにしておく。

**2 なすをゆでる**
水けを切ったなすを耐熱性の平皿に入れ、サラダ油をかけて混ぜる。放射状に並べてラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

［あたためスタート］を ［まわす］ ▶ 1度押す［仕上がり］ ▶ ［押す］
ゆで葉果菜　〈強〉　●加熱時間の目安 約9分

**3 あえる**
水けを切り、器に盛る。Aをかけ、白髪ねぎを飾る。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約7〜9分。

# ほうれん草の白あえ

レンジ加熱



**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約103kcal
塩分 約1.1g

にんじん（せん切り）・・・・・・・・・・ 30g
こんにゃく（塩でもみ、せん切り）・・ 40g
ほうれん草 ・・・・・・・・・・・・・・・ 300g
いりごま ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
絹ごし豆腐 ・・・・・・・・・・・・・・・・ ½丁
A 白みそ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
　砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
　みりん ・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
　しょうゆ、塩 ・・・・・・・・・ 各小さじ½

［自動メニューグループ：解凍・ゆで野菜／ゆで葉果菜］

**1 豆腐を水切りする**（➡ P.222）

**2 具を加熱する**
にんじんはラップに包み、耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

［あたためスタート］を まわして［押す］ ▶ まわして［押す］
「レンジ」600W　約30〜50秒

加熱後、冷水に取る。こんにゃくはラップに包み、耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

［あたためスタート］を まわして［押す］ ▶ まわして［押す］
「レンジ」600W　約30〜50秒

ほうれん草は葉と茎を交互に重ねてラップに包み、耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

［あたためスタート］を ［まわす］ ▶ ［押す］　●加熱時間の目安 約3〜4分
ゆで葉果菜

加熱後、冷水に取ってアクを抜き、適当な大きさに切る。

**3 あえる**
いりごまをすり、Aと豆腐を加えてさらにする。
加熱した具をあえる。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約3〜4分。

# ラタトゥイユ

レンジ加熱



**材料**（4人分）

カロリー（1人分）約109kcal
塩分 約0.7g

トマト（皮と種を取る）・・・ 1個（300g）
ズッキーニ（種を取る）・・ 1本（110g）
たまねぎ ・・・・・・・・・・・・ ½個（100g）
なす ・・・・・・・・・・・・・・・ ½個（150g）
パプリカ ・・・・・・・・・・・・ 1個（150g）
ピーマン ・・・・・・・・・・・・・ 3個（90g）
にんにく（みじん切り）・・・・・・・・・ 1片
オリーブ油 ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½

［レンジ］

**1 下ごしらえをする**
トマトは乱切り、ズッキーニは4cmの長さに切る。
たまねぎは20gをみじん切り、残りとその他の野菜は2〜3cmの角切りにする。

**2 下加熱をする**
深めの耐熱容器に、みじん切りしたたまねぎとにんにく、オリーブ油を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

［あたためスタート］を まわして［押す］ ▶ まわして［押す］
「レンジ」600W　約2〜4分

茶色に色付くまで加熱する。
さらになすを入れて油をからめ、ふたをして庫内中央に置く。
（油を使って加熱することで、なすを色止めします）

［あたためスタート］を まわして［押す］ ▶ まわして［押す］
「レンジ」600W　約1分30秒〜2分30秒

**3 煮る**
加熱した具に塩を入れて混ぜ、残りの材料を加えてよく混ぜる。ふたをして庫内中央に置く。

［あたためスタート］を まわして［押す］ ▶ まわして［押す］
「レンジ」600W　約23〜28分

# かぼちゃの煮物

レンジ加熱



**材料**（4人分）

カロリー（1人分）約95kcal
塩分 約1.2g

かぼちゃ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 300g
（3×4cmの角切り）
A 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
　薄口しょうゆ ・・・・・・・・・ 大さじ2
　みりん ・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
　水 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 160ml

［レンジ］

**1 下ごしらえをする**
かぼちゃを深めの耐熱容器に皮を下にして入れ、Aを混ぜて加える。

**2 煮る**
ふたをして庫内中央に置く。

［あたためスタート］を まわして［押す］ ▶ ［まわす］ ▶
「レンジ」600W　約6〜7分

2秒間押す［仕上がり］ ▶ まわして［押す］
150W　約9〜11分


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43

## 焼きいも

ヒーター+スチーム加熱



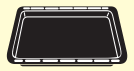
**材料**

カロリー(1本分) 約297kcal
塩分 0g

さつまいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・4本
(1本約250g、太さ3〜4cm)

**使用する付属品**

角皿(下段)



[自動メニューグループ: 高火力オーブン/焼きいも]

**1 焼く**

さつまいもを洗う。
水けをふき取り、ところどころに
フォークで穴をあけて角皿に並べ、下段に入れる。
給水タンクに満水まで水を入れる。

あたためスタート を まわす(焼きいも) ▶ 押す

●加熱時間の目安
約50分

●手動のとき➡「オーブン1段」予熱なし
300℃で約40〜60分。

## ふかしいも

レンジ+ヒーター+スチーム加熱



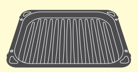
**材料**

カロリー(1本分) 約297kcal
塩分 0g

さつまいも ・・・・・・・・・・・・・・2〜4本
(1本200〜250g、太さ3〜4cm)
※太さによってでき上がりが変わります。

**使用する付属品**

グリル皿(上段)



[自動メニューグループ: 蒸し物/ふかしいも]

**1 蒸す**

さつまいもを洗う。
皮付きのまま切らずにグリル皿に並べ、上段に入れる。
給水タンクに満水まで水を入れる。

あたためスタート を まわす(ふかしいも) ▶ 押す

●加熱時間の目安
約42分

●手動のとき➡「スチーム」で約30分加熱後、
再度、給水タンクに満水まで水を入れ、
追加時間の画面を表示中に
約10〜20分にして、
「スタート」を押す。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43(レンジ)、P.47(オーブン)、P.51(スチーム)

## 野菜のうま煮

レンジ加熱



**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約279kcal
塩分 約1.1g

豚バラ肉(一口大に切る) ・・・・・200g
にんじん(小さめの乱切り)
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½本(100g)
ごぼう(乱切りして水につけておく)
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本(150g)
こんにゃく(小さめの乱切り)
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½丁(125g)
ゆでたけのこ(小さめの乱切り)・・・100g
干ししいたけ ・・・・・・・・・・・・・2〜3枚
(水で戻して4つ切り)
A ┌ 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・大さじ2½
　 └ しょうゆ、みりん・・・・・・各大さじ2
だし汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ
(顆粒だしの場合は　小さじ⅓使用
干ししいたけの戻し汁と合わせて)
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

[自動メニューグループ: 炒め物・煮物/野菜うま煮]

**1 下ごしらえをする**

深めの耐熱容器に肉とAを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す(「レンジ」600W) ▶ まわして押す(約2〜4分)

加熱後、よく混ぜる。

**2 煮る**

残りの材料を混ぜ、ふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.204

あたためスタート を まわす(野菜うま煮) ▶ 押す

●加熱時間の目安
約35分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約10〜15分。
さらに「レンジ」150Wで約18〜22分。

## 冷凍和風ミックス野菜の煮物

レンジ加熱



**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約136kcal
塩分 約1.7g

冷凍ミックス野菜(和風)
(にんじん、さといも、たけのこ、
生しいたけ)
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・500g
こんにゃく・・・・・・・・・・・・・・・・100g
(厚さ5mmに切り、手綱にする)
厚揚げ(一口大に切る)・・・・・・・150g
A ┌ だし汁・・・・・・・・・・・・・・・2カップ
　 │ (顆粒だしの場合は　小さじ⅔使用)
　 │ 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
　 └ しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ3
クッキングシート
(または硫酸紙やグラシン紙)

[レンジ]

**1 だしを作る**

深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで
庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す(「レンジ」600W) ▶ まわして押す(約1〜3分)

**2 加熱する**

加熱しただしが熱いうちに、凍ったままの
ミックス野菜、こんにゃく、厚揚げを入れる。
落としぶたとふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.204

あたためスタート を まわして押す(「レンジ」600W) ▶ まわす(約10〜15分) ▶

2秒間押す 仕上がり(150W) ▶ まわして押す(約19〜21分)

彩りに、ゆでたさやえんどうを加えてもよいでしょう。

# 野菜のチーズソース焼き

レンジ+ヒーター加熱



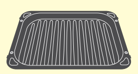
**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約332kcal
塩分 約1.0g

じゃがいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大2個
(7mmの輪切り)
にんじん ・・・・・・・・・・・・ ½本(100g)
(5mmの輪切り)
ブロッコリー ・・・・・・・・・・ ½株(70g)
(小房に分ける)
かぼちゃ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
(7mmのくし形切り)
ソーセージ・・・・・・・・・・・・・・・・・・4本
塩、こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

**チーズソース**
ナチュラルチーズ(ピザ用) ・・・・・ 80g
生クリーム・・・・・・・・・・・・・・・大さじ5
塩、ナツメグ ・・・・・・・・・・・・・各少々

**使用する付属品**
グリル皿(中段)



[グリル]

## 1 野菜をゆでる

じゃがいもとにんじんはさっと水をくぐらせて、
耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタート を → まわして押す 「レンジ」600W → まわして押す 約7〜8分

ブロッコリー、かぼちゃを耐熱容器に入れ、
ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタート を → まわして押す 「レンジ」600W → まわして押す 約3分30秒〜4分30秒

ソーセージは食べやすい大きさに切る。

## 2 焼く

耐熱容器に野菜とソーセージを並べ、
全体に塩、こしょうをする。
その上によく混ぜ合わせたチーズソースをかけ、
グリル皿にのせて中段に入れる。

あたためスタート を → まわして押す 「両面中段」 → まわして押す 約15〜19分

# 野菜スープ

レンジ加熱



**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約120kcal
塩分 約1.4g

A ごぼう(皮をこそげる)・・・・・ 100g
にんじん ・・・・・・・・・ ½本(100g)
大根 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
たまねぎ ・・・・・・・・・・ ¼個(50g)
生しいたけ・・・・・・・・・・・・・・・ 5枚
じゃがいも・・・・・・・小1個(100g)
鶏もも肉(皮なし) ・・・・・・・ 150g

B だし汁・・・・・・・・・・・・・・・ 3カップ
(顆粒(かりゅう)昆布だしの場合は 小さじ1使用)
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
薄口しょうゆ ・・・・・・・・・大さじ1½

直径約25cmの耐熱ガラス製ボール

[レンジ]

## 1 下ごしらえをする

Aを1cmの角切りにし、肉はサッと湯通ししておく。

## 2 加熱する

直径約25cmの耐熱ガラス製ボールにAとBを入れ、
ラップをして庫内中央に置く。

あたためスタート を → まわして押す 「レンジ」600W → まわす 約14〜16分 → 2秒間押す 仕上がり 150W → まわして押す 約24〜26分



■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.43(レンジ)、P.49(グリル)



# 中華炒(いた)め煮

レンジ加熱

**材料**(4人分)

カロリー(1人分) 約119kcal
塩分 約0.8g

キャベツ(短冊切り) ・・・・・・・・・100g
ピーマン(縦¼に切る) ・・・ 2個(60g)
ゆでたけのこ(短冊切り)・・・・・・ 50g
生しいたけ(せん切り) ・・・・・・・・ 30g
にんじん(短冊切り) ・・・・・・・・・・ 30g
白ねぎ(斜め切り)・・・・・・・ ½本(50g)
もやし・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50g
しょうが(せん切り)・・・・・・・・・・・ 10g
豚薄切り肉 ・・・・・・・・・・・・・・・100g
(3cm幅に切る)

A 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
しょうゆ、ごま油、片栗粉
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各小さじ2
だしの素 ・・・・・・・・・・・・小さじ½
塩、こしょう ・・・・・・・・・・・・・少々

[自動メニューグループ:炒め物・煮物/中華炒め煮]

## 1 加熱する

野菜と肉を深めの耐熱容器に入れ、
ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタート を まわす 中華炒め煮 → 押す

●加熱時間の目安
約8分

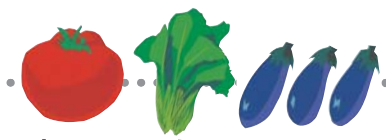
●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約7〜9 分。

## 2 仕上げる

加熱した野菜・肉を混ぜながらAを加えて混ぜ、
ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタート を → まわして押す 「レンジ」600W → まわして押す 約30秒〜1分

**野菜のおはなし**



ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含む野菜を適度に食べましょう。

緑黄色野菜(にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなど)
100g中に$\beta$-カロテンが600$\mu$g含まれる物を、緑黄色野菜と呼びます。
カロテン以外にも、ビタミンCや鉄分が豊富です。

淡色野菜(キャベツ、たまねぎ、ごぼう、れんこんなど)
ビタミンC、食物繊維が豊富です。

野菜・きのこのおかず

かき揚げをアレンジして

## たまねぎのかき揚げ

[自動メニューグループ：揚げ物／かき揚げ]　レンジ+ヒーター加熱



**材料**
（4人分）

カロリー（1個分）約158kcal
塩分 約0.2g

たまねぎ……80g
さつまいも……70g
ごぼう……50g
にんじん……50g

サラダ油……大さじ2（26g）
薄力粉……30g

A［薄力粉……大さじ2½
　片栗粉……小さじ2
　ベーキングパウダー……小さじ1
　水……大さじ3弱

1 たまねぎを5～7mm幅の細切り、さつまいもを5mm幅の拍子木切り、ごぼう・にんじんをマッチ棒よりやや太めの拍子木切りにし、全部で250gぐらいの重さにする。
2 1にサラダ油を混ぜる。（大さじに付いた油も入れ切る）薄力粉を加えてねばりが出るまでよく混ぜる。
3 Aをなめらかになるまで混ぜ、2の材料に加えて、さらにまんべんなくねばりが出るまでよく混ぜる。
4 直径4～5cmの大きさにして、できるだけ平らに広げ、グリル皿に12個並べる。
5 かき揚げと同じ要領で焼く。
6 焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で油を切る。

**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にし、工程5で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

## むきえびのかき揚げ

[自動メニューグループ：揚げ物／かき揚げ]〈やや強〉　レンジ+ヒーター加熱



**材料**
（4人分）

カロリー（1個分）約164kcal
塩分 約0.5g

むきえび……250g
青じそ……20g

サラダ油……大さじ2（26g）
薄力粉……30g

A［薄力粉……大さじ2
　片栗粉……小さじ2
　ベーキングパウダー……小さじ1
　水……大さじ3弱

**付け合わせ**
レモン……適量

1 むきえびは十分に水気を切る。青じそは5mmの幅に切る。
2 1にサラダ油を混ぜる。（大さじに付いた油も入れ切る）薄力粉を加えてねばりが出るまでよく混ぜる。
3 Aをなめらかになるまで混ぜ、2の材料に加えて、さらにまんべんなくねばりが出るまでよく混ぜる。
4 直径4～5cmの大きさにして、できるだけ平らに広げ、グリル皿に12個並べる。
5 かき揚げと同じ要領で焼く。仕上がりは<やや強>で。
6 焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で油を切る。

**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にし、工程5で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.49



# かき揚げ

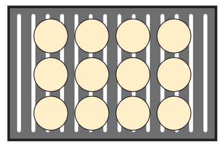
tsuji

[自動メニューグループ：揚げ物／かき揚げ]　レンジ+ヒーター加熱

### 1 下ごしらえをする
えびを1cm、かぼちゃ、さつまいもを7mm角に、みつばを2cmに切る。

### 2 具を混ぜる
下ごしらえした材料にサラダ油を混ぜる。
（大さじに付いた油も入れ切る）
薄力粉を加えてねばりが出るまでよく混ぜる。
Aをなめらかになるまで混ぜて材料に加え、
さらにまんべんなくねばりが出るまでよく混ぜる。

### 3 焼く
直径4～5cmの大きさにして、
できるだけ平らに広げ、
グリル皿に12個並べる。
上段に入れる。



あたためスタート を まわす かき揚げ ▶ 押す
●加熱時間の目安
約14分

### 4 仕上げる
焼き上がったらすぐ、ペーパータオルを敷いたあみの上で油を切る。

**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約188kcal
塩分 約0.2g

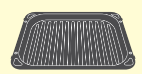
えび……100g
かぼちゃ……90～100g
さつまいも……90～100g
みつば……1束（10g）
（全部で300gにする）

サラダ油……大さじ2（26g）
薄力粉……30g

A［薄力粉……大さじ2½
　片栗粉……小さじ2
　ベーキングパウダー……小さじ½
　水……大さじ3弱

**付け合わせ**
レモン、すだち、塩……適量

**使用する付属品**
**グリル皿**（上段）



**2人分の作りかた**
すべての材料を半量にし、工程3で仕上がり〈弱〉に合わせて加熱します。
※仕上がりを変えるとき➡ P.39

**ADVICE** [ 濱本先生のアドバイス ]



tsuji
辻調グループ校
濱本先生

直径4～5cmの大きさにして、できるだけ平らに広げて焼くことがポイントです。
冷めてもカリッとしているのでお弁当のおかずにも最適です。





# 焼き野菜

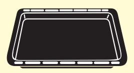
ヒーター加熱

**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約144kcal
塩分 約0.4g

- パプリカ（赤・黄）…… 各½個（100g）
- じゃがいも …… 1個（150g）
- さつまいも …… 小½個（100g）
- たまねぎ …… ½個（100g）
- 生しいたけ …… 4枚
- かぼちゃ …… 100g
- A［オリーブ油、水 …… 各大さじ1½
- 塩 …… 小さじ¼
- こしょう …… 適量

**使用する付属品**
**角皿**（上段）



**ポイント!**
- ●長いも、れんこん、白ねぎ、さといもなどは同様の作りかたで焼くことができます
  緑色の野菜（ブロッコリーや グリーンアスパラガス）などは、焼き野菜には向きません。

［自動メニューグループ：高火力オーブン／焼き野菜］

## 1 下ごしらえをする

パプリカは種を取って縦に4つ切りに、
しいたけは石づきを取る。
じゃがいも、さつまいも、たまねぎ、かぼちゃは約1cmの厚さに切る。
よく混ぜ合わせたAに野菜を入れ、全体になじませておく。
（しばらくおいておくと、余分な水分が抜け、野菜の甘みが増します）

## 2 焼く

野菜を角皿に並べ（パプリカは皮を下にして）、
上段に入れる。

あたためスタート を まわす 焼き野菜 ▶ 押す

●加熱時間の目安
約30分

●手動のとき➡「オーブン1段」予熱なし
300℃で約30分。

**焼き野菜を食べよう**

**手間なく調理できる焼き野菜!**
煮るよりも野菜の栄養素も逃げにくくなり、野菜本来の味が楽しめます。
焼くことで甘さが増し、香ばしく仕上がります。
お肉料理の付け合わせなどにしていただくのもよいでしょう。


■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.47（オーブン）、P.49（グリル）



# 野菜炒め（いた）

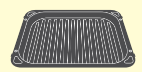
レンジ+ヒーター加熱

**材料**
（4人分）

カロリー（1人分）約139kcal
塩分 約2.0g

- ベーコン …… 1パック（約100g）
  （1cm幅に切る）
- 生しいたけ（4つ切り）…… 6枚
- キャベツ（3cm角に切る）…… 200g
- もやし …… 100g
- にんじん …… 30g
  （3cmの薄い短冊切り）
- たまねぎ（薄切り）…… 100g
- ピーマン（5mmの輪切り）…… 2個
- にんにくチップ（市販品）…… 適量
  （細かくつぶす）
- 塩 …… 小さじ1
- こしょう …… 少々

**使用する付属品**
**グリル皿**（上段）



tsuji

［自動メニューグループ：炒め物・煮物／野菜炒め］

## 1 焼く

ベーコン、生しいたけ以外の野菜を混ぜ合わせ、
グリル皿に敷き、上にベーコンと生しいたけをのせる。
上段に入れる。



あたためスタート を まわす 野菜炒め ▶ 押す

●加熱時間の目安
約12分

焼き上がったら、熱いうちに塩、こしょう、
にんにくチップを混ぜる。



●ポン酢をかけてもおいしく召し上がれます。

●手動のとき➡ グリル「両面上段」で、約12～15分。

**ADVICE ［ 濱本先生のアドバイス ］**



辻調グループ校
濱本先生

tsuji

油を使わずに作れます。
お好みの野菜を切り、グリル皿に並べるだけで
混ぜ合わせる必要もなく簡単に作れます。
驚くほど野菜本来の甘みが味わえます。

# INDEX さくいん（生活シーン別）

●料理レシピ編目次より抜粋した、代表のメニューを掲載しています。

## ばっちりヘルシー 一人分150kcal以下のおかず





## 今日はホームパーティー おもてなし料理





## 大人気のリピートメニュー 今晩のメインおかず







## 愛情たっぷりお弁当 便利なプチおかず







## 15分以内できちんとおかず 早わざごはん





## おうち居酒屋 おつまみ・酒肴





## しっかり食べよう 朝ごはんにもう1品









## カンタンレシピ お昼に食べたいメニュー






※赤字のメニューについて（➡P.240）

●は「自動メニュー」で作れます。／●は「2人分」も作れます。













※「合わせ技セット」の合わせ技とは
レンジ、ヒーターの2つの熱源を
組み合わせた加熱方法です。





「辻調合わせ技セット」は、辻調グループ校の先生方考案のレシピです。また、赤字のメニューは、先生方のワンポイントや料理のレベルアップのアドバイスを紹介しています。
(メニュー名の下に tsuji を記載)

# 料理レシピ編目次

## 栄養たっぷり 野菜・きのこのおかず
31メニュー











## やっぱり主役は 肉のおかず
31メニュー









## 毎日食べたい 魚介のおかず
26メニュー



## おなか大満足 ご飯・麺・グラタン
17メニュー





## もう一品というとき 卵・豆腐のおかず
10メニュー





## 手間なしラクラク 豆・乾物のおかず
8メニュー







●記載の材料の分量は、必ずお守りください。
分量を変えると上手にできない場合があります。
※本書で記載しているカロリーや塩分の数値は、
写真にある付け合わせや飾り物は含みません。
※赤字のメニューについて（➡ P.240）

●は「自動メニュー」で作れます。／●は「2人分」も作れます。